

月		火		水		木		金		土		日	
今売ってます  スタッフも試しましたが、「夜よく眠れた」「朝、スッキリ目覚めた」と声があり、一押しです。リピーター多数。 ルイボスティーは抗酸化力が高く、血流アップなどにも効果的。お肌の健康にもおすすめ。 20個入り 864円 ※価格は全て税込み価格です。		GABA（ギャバ）は、睡眠のサポートや血圧を下げる効果が期待できるものです。5月病やストレス対策にもおすすめです。				110:00～11:15 イスを使った全身運動 内山 13:00～14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山		210:00～11:15 50歳からのトレーニング（75分） 内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上		3 プログラムのみ 休み ※施術は17時まで営業		お名前（フルネーム） 様	
5 6 ゴールデンウィーク休業 5月3日（土）～5月6日（火） ※3日は施術のみ17時まで営業 よい休日を お過ごしください		710:00～11:15 ①動けるカラダ作り（75分） 内山 13:15～14:15 ②動けるカラダ作り（60分） 内山 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山		810:00～11:15 イスを使った全身運動 内山 13:00～14:00 姿勢美ボディメイク 桐生		910:00～11:15 50歳からのトレーニング（75分） 内山 13:30～14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上		10 14:00～15:15 チャレンジエアロ & ストレッチ（75分） ★内山		ご予約受付 開始時間 令和7年5月分4月21日（火）9時30分から			
1210:00～11:00 ピラティス 桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上		1310:00～11:15 ①動けるカラダ作り（75分） 内山 13:15～14:15 ②動けるカラダ作り（60分） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 50歳からのトレーニング 内山 18:45～19:45 動けるカラダ作り 内山		1410:30～11:30 ステップ運動（シューズなし） ★内山 13:30～14:15 腰痛体操 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山		15 施術・プログラムともにお休みとさせていただきます。		1610:00～11:15 50歳からのトレーニング（75分） 内山 13:30～14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上		1710:00～11:00 動けるカラダ作り 内山 14:00～15:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山			
1910:00～11:00 ピラティス 桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上		2010:00～11:15 ①動けるカラダ作り（75分） 内山 13:15～14:15 ②動けるカラダ作り（60分） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 50歳からのトレーニング 内山 18:45～19:45 動けるカラダ作り 内山		2110:30～11:30 ステップ運動（シューズなし） ★内山 13:30～14:30 踏み台昇降運動 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山		2210:00～11:15 イスを使った全身運動 内山 13:00～14:00 姿勢美ボディメイク 桐生		2310:00～11:15 50歳からのトレーニング（75分） 内山 13:30～14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上		2410:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00～15:15 チャレンジエアロ & ストレッチ（75分） ★内山			
2610:00～11:00 ピラティス 桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上		2710:00～11:15 ①動けるカラダ作り（75分） 内山 13:15～14:15 ②動けるカラダ作り（60分） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 50歳からのトレーニング 内山 18:45～19:45 動けるカラダ作り 内山		2810:30～11:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 13:30～14:30 踏み台昇降運動 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山		2910:00～11:15 イスを使った全身運動 内山 13:00～14:00 姿勢美ボディメイク 桐生		30 13:30～14:30 50歳からのトレーニング 水野		3110:00～11:00 動けるカラダ作り 内山 14:00～15:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山			

TEL 21-1625 FAX 47-7211

※FAXで提出される方は、油性マジックで濃いペンで記入下さい

受付NO



ご予約受付
開始時間

令和7年5月分4月21(月)9時30分から

TEL
21-1625
FAX
47-7211

※FAXで提出
される方は、
油性マジック
か濃いペンで
記入下さい

受付NO



※ 受付開始時間前の提出やFAXは、受付NOが遅くなりますのでご了承くださいませ。