



| 月                                                                                                                                                                                                     | 火                                                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                                                                                                                                                                                                     | 木                                                                                                                                                                                                             | 金                                                                                                                                                                                                                              | 土                                                                                                                                                                                                                          | 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>この時期の定番<br/>トップウィナー</div> <div></div> <div>熱中症対策に、<br/>クエン酸とビタミン、<br/>ミネラル補給できます</div> <div>6月30日まで10%OFF</div> | <div>110:00~11:15<br/>①動けるカラダ作り<br/>(75分)<br/>内山</div> <div>13:15~14:15<br/>②動けるカラダ作り<br/>(60分)<br/>内山</div> <div>14:30~15:15<br/>代謝促進トレーニング<br/>★水野</div> <div>17:30~18:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> | <div>210:30~11:30<br/>ステップ運動<br/>★内山</div> <div>時間注意</div> <div>14:00~15:00<br/>踏み台昇降運動<br/>水野</div> <div>17:45~18:15<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div>                                                       | <div>3</div> <div>施術・プログラム<br/>ともに<br/>お休みとなります</div>                                                                                                                                                         | <div>410:00~11:15<br/>50歳からのトレーニング<br/>(75分)<br/>内山</div> <div>時間注意</div> <div>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div> <div>17:30~18:00<br/>スローストレッチ<br/>水野</div> <div>18:45~19:45<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</div>                | <div>510:00~11:00<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> <div>14:00~15:00<br/>美カラテde姿勢改善<br/>★丸山</div>                                                                                                                                  | <div>お名前<br/>(フルネーム)</div> <div>様</div> <div>ご予約受付<br/>開始時間<br/>令和7年7月分6月20<br/>(金)7月9<br/>時30分<br/>から</div> <div>TEL<br/>21-1625<br/>FAX<br/>47-7211<br/>※FAXで提出<br/>される方は、<br/>油性マジック<br/>か濃いペンで<br/>記入下さい</div> <div>受付NO</div> <div></div> |
|                                                                                                                                                                                                       | <div>710:00~11:00<br/>ピラティス<br/>桐生</div> <div>14:00~15:00<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</div>                                                                                                                                                                  | <div>8</div> <div>14:30~15:15<br/>代謝促進トレーニング<br/>★水野</div> <div>17:30~18:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div>                                                                                                  | <div>910:30~11:30<br/>ステップ運動<br/>★内山</div> <div>誠に申し訳ありません<br/>12:00~14:30<br/>マシンのご利用も<br/>お休みさせていただきます</div> <div>17:45~18:15<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div>     | <div>1010:00~11:15<br/>イスを使った全身運動<br/>内山</div> <div>13:00~14:00<br/>姿勢美ボディメイク<br/>桐生</div> <div>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div> <div>17:30~18:00<br/>スローストレッチ<br/>水野</div> <div>18:45~19:45<br/>ヨガ<br/>★~★★井上</div> | <div>1110:00~11:15<br/>50歳からのトレーニング<br/>(75分)<br/>内山</div> <div>時間注意</div> <div>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div> <div>17:30~18:00<br/>スローストレッチ<br/>水野</div> <div>18:45~19:45<br/>ヨガ<br/>★~★★井上</div>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                       | <div>1410:00~11:00<br/>ピラティス<br/>桐生</div> <div>13:15~14:15<br/>②動けるカラダ作り<br/>(60分)<br/>内山</div> <div>14:30~15:15<br/>代謝促進トレーニング<br/>★水野</div> <div>17:30~18:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div>              | <div>1510:00~11:15<br/>①動けるカラダ作り<br/>(75分)<br/>内山</div> <div>13:15~14:15<br/>②動けるカラダ作り<br/>(60分)<br/>内山</div> <div>14:30~15:15<br/>代謝促進トレーニング<br/>★水野</div> <div>17:30~18:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> | <div>1610:30~11:30<br/>ステップ運動<br/>(シューズなし)<br/>★内山</div> <div>時間注意</div> <div>14:00~15:00<br/>腰痛体操<br/>水野</div> <div>17:45~18:15<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div>    | <div>17</div> <div>13:00~14:00<br/>姿勢美ボディメイク<br/>桐生</div> <div>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div> <div>17:30~18:00<br/>スローストレッチ<br/>水野</div> <div>18:45~19:45<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</div>                                | <div>1810:00~11:15<br/>50歳からのトレーニング<br/>(75分)<br/>内山</div> <div>時間注意</div> <div>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div> <div>17:30~18:00<br/>スローストレッチ<br/>水野</div> <div>18:45~19:45<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</div>           | <div>1910:00~11:00<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> <div>14:00~15:00<br/>美カラテde姿勢改善<br/>★丸山</div>                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                       | <div>21</div> <div>時間注意</div> <div>13:00~14:00<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</div> <div>時間注意</div> <div>14:30~15:30<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div>                                                                                                             | <div>2210:00~11:15<br/>①動けるカラダ作り<br/>(75分)<br/>内山</div> <div>13:15~14:15<br/>②動けるカラダ作り<br/>(60分)<br/>内山</div> <div>14:30~15:15<br/>代謝促進トレーニング<br/>★水野</div> <div>17:30~18:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> | <div>23</div> <div>時間注意</div> <div>14:00~15:00<br/>踏み台昇降運動<br/>水野</div> <div>17:45~18:15<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div>                                            | <div>2410:00~11:15<br/>イスを使った全身運動<br/>内山</div> <div>13:00~14:00<br/>姿勢美ボディメイク<br/>桐生</div> <div>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div> <div>18:45~19:45<br/>ヨガ<br/>★~★★井上</div>                                            | <div>2510:00~11:15<br/>50歳からのトレーニング<br/>(75分)<br/>内山</div> <div>時間注意</div> <div>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div> <div>18:45~19:45<br/>ヨガ<br/>★~★★井上</div>                                                        | <div>2610:00~11:00<br/>美カラテde姿勢改善<br/>★丸山</div> <div>柏崎花火</div> <div></div>                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                       | <div>2810:00~11:00<br/>ピラティス<br/>桐生</div> <div>14:00~15:00<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</div>                                                                                                                                                                 | <div>2910:00~11:15<br/>①動けるカラダ作り<br/>(75分)<br/>内山</div> <div>13:15~14:15<br/>②動けるカラダ作り<br/>(60分)<br/>内山</div> <div>14:30~15:15<br/>代謝促進トレーニング<br/>★水野</div> <div>17:30~18:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> | <div>3010:30~11:30<br/>ステップ運動<br/>(シューズなし)<br/>★内山</div> <div>時間注意</div> <div>14:00~15:00<br/>踏み台昇降運動<br/>水野</div> <div>17:45~18:15<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</div> <div>18:45~19:45<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</div> | <div>31</div> <div>施術・プログラム<br/>ともに<br/>お休みとなります</div>                                                                                                                                                                         | <div>新発売！<br/>塩こんぶ飴</div> <div>北海道日高産の<br/>天然昆布使用。<br/>濃厚な昆布の風味、<br/>ほのかな塩味が甘みを引き立てる</div> <div>■おやつや、お茶請けに<br/>■じっくりと煮込んだ昆布を麦芽水あめに<br/>練込み、ソフトな食感に仕上げました<br/>※昆布が含まれていますので、食べ過ぎにはご注意ください。</div> <div>塩こんぶ飴 399円(税込)</div> | <div></div>                                                                                                                                                                                                                                    |

※ 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。