



月	火	水	木	金	土	日	
<p>夏はミントの香りで スッキリ!</p> <p>ミントは、スツと鼻通りが良くなるような香りが特徴的で、リフレッシュ、眠気スッキリ、消臭、抗菌、抗ウイルス、防虫など様々な効果が期待できる精油です。</p> <p>またペパーミントに含まれるメントールという成分の働きにより、体感温度を下げたり、花粉や風邪などによる鼻詰まり解消や鼻炎にもおすすめです。</p>			<p>夏の人気商品 ミント&レモン フレグランスシート 418円(税込)</p>  <p>汗のベタつきニオイのもとをさっぱりふき取ります。スポーツ後オフィスなどの外出先や、リフレッシュしたい時に。</p>		<p>1 10:00~11:15 50歳からのトレーニング(75分) 内山</p> <p>時間注意 14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>2 10:00~11:00 動けるカラダ作り 内山</p>	<p>お名前 (フルネーム)</p> <p>様</p>
<p>4 10:00~11:00 ピラティス 桐生</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>5 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り(75分) 内山</p> <p>13:15~14:15 ②動けるカラダ作り(60分) 内山</p> <p>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野</p> <p>17:30~18:00 50歳からのトレーニング 内山</p> <p>18:45~19:45 動けるカラダ作り 内山</p>	<p>6 10:30~11:30 ステップ運動 ★内山</p> <p>誠に申し訳ありません 12:00~14:30 マシンのご利用も お休みさせていただきます</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>7 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:00~14:00 姿勢美ボディメイク 桐生</p>	<p>8 10:00~11:15 50歳からのトレーニング(75分) 内山</p> <p>時間注意 14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★井上</p>	<p>9 10:00~11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山</p> <p>14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★~★内山</p>	<p>ご予約受付 開始時間 令和7年8月22日(火) 9時30分から</p>	
<p>11 10:00~11:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>12 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り(75分) 内山</p> <p>13:15~14:15 ②動けるカラダ作り(60分) 内山</p> <p>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野</p> <p>17:30~18:00 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>お盆休み 13日~15日まで 健やかに過ごしてください。</p>		<p>15</p>	<p>16 10:00~11:00 動けるカラダ作り 内山</p> <p>14:00~15:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山</p>		<p>令和7年9月分 8月20日(水) 9時30分から</p>
<p>18 10:00~11:00 ピラティス 桐生</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>19 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り(75分) 内山</p> <p>13:15~14:15 ②動けるカラダ作り(60分) 内山</p> <p>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野</p> <p>17:30~18:00 50歳からのトレーニング 内山</p> <p>18:45~19:45 動けるカラダ作り 内山</p>			<p>20 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) ★内山</p> <p>時間注意 14:00~15:00 踏み台昇降運動 水野</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>21 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:00~14:00 姿勢美ボディメイク 桐生</p>	<p>22 10:00~11:15 50歳からのトレーニング(75分) 内山</p> <p>時間注意 14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上</p>	
<p>25 10:00~11:00 ピラティス 桐生</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>26 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り(75分) 内山</p> <p>13:15~14:15 ②動けるカラダ作り(60分) 内山</p> <p>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野</p> <p>17:30~18:00 50歳からのトレーニング 内山</p> <p>18:45~19:45 動けるカラダ作り 内山</p>	<p>27 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) ★内山</p> <p>時間注意 14:00~14:45 腰痛体操 水野</p>	<p>28</p> <p>施術・プログラム ともに お休みとなります</p>	<p>29 10:00~11:15 50歳からのトレーニング(75分) 内山</p> <p>時間注意 14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★井上</p>	<p>30 10:00~11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山</p>	<p>受付NO</p> 	

※ 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。