

月		火		水		木		金		土		日	
1 10:00～11:00 ピラティス 桐生		2 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山		3 10:30～11:30 ステップ運動 ★内山		4		5 10:00～11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山		6 10:00～11:00 動けるカラダ作り 内山		お名前 (フルネーム)	
		13:15～14:15 ②動けるカラダ作り (60分) 内山		時間注意 14:00～15:00 踏み台昇降運動 水野		施術・プログラム ともに お休みとなります		時間注意 14:00～15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山				様	
		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		17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山		✿		17:30～18:00 スローストレッチ 水野					
		18:45～19:45 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				18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上					
8 10:00～11:00 ピラティス 桐生		9 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山		10 10:30～11:30 ステップ運動 ★内山		11 10:00～11:15 イスを使った全身運動 内山		12 10:00～11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山		13 10:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山		ご予約受付 開始時間 令和7年9月分8月20(水)9時30分から	
		13:15～14:15 ②動けるカラダ作り (60分) 内山		誠に申し訳ありません 12:00～14:30 マシンのご利用も お休ませて頂きます		13:00～14:00 姿勢美ボディメイク 桐生		時間注意 14:00～15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山		14:00～15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★～★★内山		令和7年10月分9月22(月)9時30分から	
14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上		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		17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山						18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上			
15 施術・プログラム ともに お休みとなります		NEW 16 10:00～11:00 ①いきいき笑顔の脚腰体操 (60分) 丸山		17 10:30～11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山		18 施術・プログラム ともに お休みとなります		19 10:00～11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山		20 10:00～11:00 動けるカラダ作り 内山			
★いきいき笑顔の脚腰体操 足裏からカラダを動かす土 台となる部位をしっかりと動 かしていきます		13:15～14:15 ②いきいき笑顔の脚腰体操 (60分) 丸山		時間注意 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上		✿		時間注意 14:00～15:00 リフレッシュエクササイズ ★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		17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山		✿		17:30～18:00 スローストレッチ 水野					
		18:45～19:45 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				18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上					
22 10:00～11:00 ピラティス 桐生		NEW 23 10:00～11:00 らくらく有酸素運動 (シューズあり) 内山		24 10:30～11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山		25 10:00～11:15 イスを使った全身運動 内山		26 10:00～11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山		27 10:00～11:00 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 か濃いペンで 記入下さい	
		13:15～14:15 50歳からのトレーニング (60分) 内山		時間注意 14:00～14:45 腰痛体操 水野		13:00～14:00 姿勢美ボディメイク 桐生		時間注意 14:00～15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山		14:00～15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★～★★内山			
14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上		★らくらく有酸素運動 歩く動作を中心に音楽と一 緒に全身を動かします。初 めての方、おすすめです。											
				17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山				17:30～18:00 スローストレッチ 水野					
				18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山				18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上					
29 10:00～11:00 ピラティス 桐生		30 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山		新商品 沖縄の塩黒糖 スポーツや野外作業などの塩分補給に…		夏場の熱中症対策に！ 沖縄県産のサトウキビから作られた、黒糖 と海水塩、沖縄の海底から採取した珊瑚カ ルシウムをブレンド、原料にこだわった、 ほんのり塩味の加工黒糖です。 一口サイズで食べやいく個包 装。スポーツ時のちょっとし た塩分・糖分補給として子供 たちにも大人気です。 沖縄の塩黒糖 356円（税込）						受付NO	
		13:15～14:15 ②動けるカラダ作り (60分) 内山											
14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上		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											

※ 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。