令和7年10月グループエクササイズ予定表　ナチュラルメディカル株式会社

TEL：0257-21-1625
http://e-shisei.jp

月	火	水	木	金	土	日
 ずっしりで満足感◎ 輪切りの甘露煮が のったいもようかん 248円（税込） 角切りのさつまいもたっぷりと入れてしっとりとしたパウンドケーキに。 153円（税込） 		1 10:30～11:30 ステップ運動 ★内山 14:00～15:00 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	2 10:00～11:15 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	3 10:00～11:15 50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 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	4 10:00～11:00 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	お名前 （フルネーム） 様
6 10:00～11:00 ピラティス 桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	7 10:00～11:15 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	8 10:30～11:30 ステップ運動 ★内山 誠に申し訳ありません 12:00～14:30 マシンのご利用も お休みさせて頂きます 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	9 10:00～11:15 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	10 10:00～11:15 50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 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	11 10:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00～15:30 1日限定プログラム かおピラレッスン 岩崎　薫 check	ご予約受付 開始時間 令和7年10月分9月22(月)9時30分から 令和7年11月分10月20(月)9時30分から
13 施術・プログラム ともに お休みとなります	14 時間注意 13:30～14:30 ステップ運動 ★内山 14日（火） 施術はお休み	15 10:00～11:15 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 17:45～18:15 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	16 10:00～11:00 らくらく有酸素運動 （シューズあり） 内山	17 10:00～11:15 50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 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	18 10:00～11:00 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、油性マジックか濃いペンで記入下さい
20 10:00～11:00 ピラティス 桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	21 10:00～11:15 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	22 14:00～15:00 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	23 10:00～11:15 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	24 14:00～15:00 50歳からのトレーニング （60分） 水野 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	25 10:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00～15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山	
27 10:00～11:00 ピラティス 桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	28 10:00～11:15 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	29 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） ★内山 14:00～14:45 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	30 施術・プログラム ともに お休みとなります	31 10:00～11:15 50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 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		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。