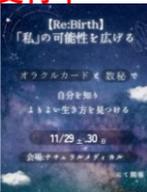
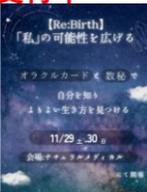


月	火	水	木	金	土	日			
<p>11月3日はアロマの日</p> <p>朝晩の冷え込みや空気の乾燥、日照時間の変化などにより、体調や気分がゆらぎやすくなる季節です。そんな時におすすめのアロマをご紹介します。</p> <p>フランキンセンス  オレンジスイート </p> <p>深みのある香り。呼吸を深く整えたいときや、不安な気持ちを落ち着けたいときに最適です。喉などの呼吸器系の不調改善にも◎</p> <p>甘くやさしい柑橘系の香り。気分を前向きにしてくれるような明るさがあります。アロマ初めての方でも使いやすいオイルです。</p>			<p>アロマオイル選びのポイント</p>  <p>天然の植物や花、果実由来のエッセンシャルオイルを選びましょう。安価すぎるオイルは化学的な香料が使われていることがあるので要注意。 当院は100%エッセンシャルオイルです。 1本 1,480円~(税込)</p>		<p>1 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>お名前 (フルネーム)</p> <p>様</p>			
<p>3 10:00~11:00 ピラティス 桐生</p>	<p>4 10:00~11:15 動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>時間注意</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>5 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>6 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p>	<p>7 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 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>8 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 ★~★★内山</p>	<p>ご予約受付 開始時間 令和7年11月20日(月)9時30分から</p> <p>11月21日(金)9時30分から</p> <p>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</p>			
<p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</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>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>13 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>14 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 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>15 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>10 10:00~11:00 ピラティス 桐生</p>	<p>11 10:00~11:15 動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>時間注意</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>12 10:30~11:30 ステップ運動 ★内山</p> <p>14:00~15:00 踏み台昇降運動 水野</p>	<p>17 10:00~11:00 ピラティス 桐生</p>	<p>18 10:00~11:15 動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>時間注意</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>19 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>14:00~14:45 腰痛体操 水野</p>		<p>20 10:00~11:00 らくらく有酸素運動 (シューズあり) 内山</p>	<p>21 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 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>22 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 ★~★★内山</p>
<p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</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>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>24 10:00~11:00 ピラティス 桐生</p>	<p>25 10:00~11:15 動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>時間注意</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>26 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>14:00~15:00 踏み台昇降運動 水野</p>		<p>27 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>28 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 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>29</p> <p>プログラム お休みとなります</p> <p>11/29.30開催 占いイベント 申込受付中</p> <p>詳細は 店内チラシを ご覧ください</p> 
<p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</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>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>24 10:00~11:00 ピラティス 桐生</p>	<p>25 10:00~11:15 動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>時間注意</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>26 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>14:00~15:00 踏み台昇降運動 水野</p>		<p>27 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>28 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 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>29</p> <p>プログラム お休みとなります</p> <p>11/29.30開催 占いイベント 申込受付中</p> <p>詳細は 店内チラシを ご覧ください</p> 
<p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</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>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>24 10:00~11:00 ピラティス 桐生</p>	<p>25 10:00~11:15 動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>時間注意</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>26 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>14:00~15:00 踏み台昇降運動 水野</p>		<p>27 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>28 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 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>29</p> <p>プログラム お休みとなります</p> <p>11/29.30開催 占いイベント 申込受付中</p> <p>詳細は 店内チラシを ご覧ください</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。