



令和7年12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-shiseijp

月	火	水	木	金	土	日
1 10:00~11:00 ピラティス 桐生	2 10:00~11:15 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 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山	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) 様
	時間注意 13:00~14:00 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	14:00~15:00 踏み台昇降運動 水野		14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 内山	14:00~15:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山	
	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	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		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		
8 10:00~11:00 ピラティス 桐生	9 10:00~11:15 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 12月分 11月 21(金)
	時間注意 13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	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	13:00~14:00 姿勢美ボディメイク 桐生	14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 内山	14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ ★~★★内山	
	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	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		17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上		
15 10:00~11:00 ピラティス 桐生	16 10:00~11:15 動けるカラダ作り (75分) ★内山	17 10:30~11:30 ステップ運動 ★内山	18 10:00~11:00 らくらく有酸素運動 (シューズあり) 内山	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	令和8年1月分 12月 22(月) 9時30分から
	時間注意 13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	14:00~14:45 腰痛体操 水野		14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 内山	14:00~15:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山	
	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	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		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		
22 10:00~11:00 ピラティス 桐生	23 10:00~11:15 動けるカラダ作り (75分) ★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	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
	時間注意 13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	14:00~15:00 踏み台昇降運動 水野	13:00~14:00 姿勢美ボディメイク 桐生	14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 内山	14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ ★~★★内山	
	17:30~18:00 50歳からのトレーニング 内山 18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	Merry Christmas 18:45~19:45 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			
29 10:00~11:00 動けるカラダ作り (60分) 内山	30 10:00~11:00 リフレッシュエクササイズ ★内山	31 【年末年始休業】 12月31日(月)~ 1月4日(日)まで ※年明けは 1月5日(月)9:30~ より営業 良いお年を お迎えください	いちご&ローズヒップ 甘さと酸味のバランスがちょうどよいローズヒップといちごのハーブティー。いちごの果実感ある風味を楽しめます。 648円（税込）	洋なしとリンデンフラワー 爽やかでフルーティーな洋なしと、甘く上品な香りのリンデンフラワーを配合した、程よい酸味のハーブティー。 648円（税込）	新商品	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。