

月	火	水	木	金	土	日
<p><b>ご連絡</b> 1月、2月のみ、 朝の時間のプログラムの開始時間を <b>10:30</b>からと させていただきます。</p>			<p>年末年始は<b>食べすぎ注意!</b> 食べ過ぎると消化に力が使われ、免疫力や疲労回復力が低下し、風邪やウイルスをもらいやすくなります。</p> <p>●対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リセット日を設け、食べ過ぎない! 胃腸に優しい汁物を。</li> <li>・アルコールを飲む時は</li> <li>・飲む前にタンパク質を摂取し、肝臓の働きを助ける。</li> <li>・アルコールと同等量の水を摂取する</li> </ul>			<p>お名前 (フルネーム)</p>
						様
5	6	7	8	9	10	<p><b>ご予約 受付 開始時間</b></p> <p>令和8年1月22日 (月) 9時30分から</p>
10:30~11:30 ピラティス 桐生	10:30~11:30 動けるカラダ作り (60分) 内山	10:30~11:30 ステップ運動 ★内山	10:30~11:30 イスを使った全身運動 内山	10:30~11:30 50歳からのトレーニング (60分) 内山	10:30~11:30 美カラテde姿勢改善 ★丸山	
	13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山	14:00~15:00 踏み台昇降運動 水野	13:00~14:00 美姿勢ボディメイク 桐生	14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 内山		
14:00~15:00 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 スローストレッチ 水野	14:00~15:15 チャレンジアロ &ストレッチ(75分) ★~★★内山	
	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 ヨガベーシック ★井上		<p>令和8年2月12日 (火) 9時30分から</p>
	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				
12	13	14	15	16	17	
10:30~11:30 美カラテde姿勢改善 ★丸山	10:30~11:30 動けるカラダ作り (60分) 内山	10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山	<p>施術・プログラム お休みとなります</p>	10:30~11:30 50歳からのトレーニング (60分) 内山	10:30~11:30 動けるカラダ作り &トレーニング 内山	
	13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山	誠に申し訳ありません 12:00~14:30 マシンのご利用も お休みさせていただきます		14:00~15:00 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 スローストレッチ 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		
	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				<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>
19	20	21	22	23	24	
10:30~11:30 ピラティス 桐生	10:30~11:30 動けるカラダ作り (60分) 内山	10:30~11:30 ステップ運動 ★内山	10:30~11:30 イスを使った全身運動 内山	10:30~11:30 50歳からのトレーニング (60分) 内山	10:30~11:30 動けるカラダ作り &トレーニング 内山	
	13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山	14:00~15:00 踏み台昇降運動 水野	13:00~14:00 美姿勢ボディメイク 桐生	14:00~15:00 動けるカラダ作り (60分) 内山		
14:00~15:00 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 スローストレッチ 水野	14:00~15:15 チャレンジアロ &ストレッチ(75分) ★~★★内山	
	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 ヨガベーシック ★井上		
	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				<p>受付NO</p>
26	27	28	29	30	31	
10:30~11:30 ピラティス 桐生	10:30~11:30 動けるカラダ作り (60分) 内山	10:30~11:30 ステップ運動 ★内山	<p>施術・プログラム お休みとなります</p>	10:30~11:30 50歳からのトレーニング (60分) 内山	10:30~11:30 動けるカラダ作り &トレーニング 内山	
	13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山	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 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 スローストレッチ 水野	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	17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山		18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上		
	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				

※ 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。