

令和8年2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
2 10:30~11:30 ピラティス 桐生	3 10:30~11:30 ①動けるカラダ作り (60分) 内山	4 10:30~11:30 ステップ運動 ★内山	5	6 10:30~11:30 50歳からのトレーニング (60分) 内山	7 10:30~11:30 動けるカラダ作り &トレーニング 内山	お名前 (フルネーム) 様
	13:00~14:00 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 お休みさせて頂きます		12:30~13:30 50歳からのトレーニング (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			14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★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		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		
9 10:30~11:30 ピラティス 桐生	10 10:30~11:30 ①動けるカラダ作り (60分) 内山	11 時間注意 13:00~14:00 ②動けるカラダ作り (60分) 内山	12 10:30~11:30 イスを使った全身運動 内山	13 10:30~11:30 50歳からのトレーニング (60分) 内山	14 10:30~11:30 美カラテde姿勢改善 ★丸山	ご予約 受付 開始時間 令和8年2月分 令和7年3月分 2月20(金) 9時30分から TEL 21-1625 FAX 47-7211
		★内山	13:00~14:00 美姿勢ボディメイク 桐生	14:00~15:00 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	14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野				14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★~★内山	
	17:30~18:00 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 ★~★井上		
16 10:30~11:30 ピラティス 桐生	17 10:30~11:30 ①動けるカラダ作り (60分) 内山	18 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山	19 時間注意 13:00~14:00 ②動けるカラダ作り (60分) 内山	20 10:30~11:30 50歳からのトレーニング (60分) 内山	21 10:30~11:30 動けるカラダ作り &トレーニング 内山	
		水野	14:00~14:45 腰痛体操	14:00~15:00 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	14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★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	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			
23 10:30~11:30 50歳からのトレーニング (60分) 内山	24 10:30~11:30 ①動けるカラダ作り (60分) 内山	25 10:30~11:30 ステップ運動 ★内山	26 10:30~11:30 イスを使った全身運動 内山	27 10:30~11:30 50歳からのトレーニング (60分) 内山	28 10:30~11:30 動けるカラダ作り &トレーニング 内山	
	13:00~14:00 ②動けるカラダ作り (60分) 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 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	14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野				14:00~15:15 チャレンジエアロ &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	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 ★~★井上			
<p>体の冷えは足元から 足の冷え対策に5本指ソックスをご紹介♪ メリット</p> <p>①5本指ソックスは足の指が1本づつ生地で隔てられているので、指間の湿気が しっかりと取り除かれ、冷えにくいです。 ②5本指ソックスは、指がバラバラに動くため、筋肉が動いて血流アップしや すくなります。すると、足指の温度も上るので、温まります。 ③足指の皮膚にはたくさんのツボがあり、ツボ刺激によって、血の巡りが改善 します。特に足の裏や指には、膀胱経と腎経のツボ（体内の水分、血流、免疫 などに関わる）が多いので、五本指ソックスの刺激が、冷えの予防になるのです。</p>					<p>毎年、大人気！ 「節分福豆」</p> <p>351円(税込)</p>	
<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。</p>						

