



月	火	水	木	金	土	日	
2 10:00~11:00 やさしいピラティス ★桐生	3 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り(75分) 内山 13:00~14:00 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	4 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	5 施術・プログラム お休みとなります	6 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	7 10:00~11:00 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 ご予約 受付 開始時間 令和8年3月20日 9時30分から 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	
9 10:00~11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 11:30~12:30 ②やさしいピラティス ★桐生 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	10 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り(75分) 内山 13:00~14:00 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(60分) 内山	11 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	12 10:00~11:15 イスを使った全身運動(75分) 内山 13:00~14:00 美姿勢ボディメイク 桐生	13 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	14 10:00~11:00 動けるカラダ作り&トレーニング 内山 14:00~15:15 チャレンジアロ&ストレッチ(75分) ★~★★内山		
16 10:00~11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 NEW 11:30~12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生	17 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り(75分) 内山 13:00~14:00 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 ヨガベーシック ★井上	18 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	19 施術・プログラム お休みとなります	20 10:00~11:00 ①50歳からのトレーニング(60分) 内山 11:30~12:30 ②50歳からのトレーニング(60分) 内山 14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山	21 10:00~11:00 動けるカラダ作り&トレーニング 内山 14:00~15:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山		
23 10:00~11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 11:30~12:30 ②やさしいピラティス ★桐生 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	24 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	25 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	26 10:00~11:15 イスを使った全身運動(75分) 内山 13:00~14:00 美姿勢ボディメイク 桐生	27 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	28 10:00~11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00~15:15 チャレンジアロ&ストレッチ(75分) ★~★★内山		
30 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	31 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り(75分) 内山 13:00~14:00 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	3月からプログラムの時間を10:00~もしくは10:30~にもどします。			花粉症対策 ★食べ物でケア 即効性はないので、毎日の習慣として ★アロマでケア 鼻がむずむずしてかゆい時、嗅ぐとスーッと鼻スッキリ! おすすめ ・ミント ・ユーカリ ・ティートゥリー ティッシュやハンカチなどに1~2滴たらして嗅いでみてください。		
※ 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。							受付NO

