



| 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   | 日   |
|---|--|---|--|---|---|---|
| <p>ナチュラルメディカル オリジナル<br/>サポートプロテイン発売 4周年記念</p> <p>1個購入で <b>5% オフ</b>で 3,062円 → <b>2,910円</b><br/><small>(税込)</small></p> <p>2個購入で <b>1.0% オフ</b>で 6,125円 → <b>5,513円</b><br/><small>(税込)</small></p> <p>フレイル予防・筋肉の維持に<br/>加齢とともに筋肉は自然に減っていきますが、プロテインはその“材料”となるタンパク質を効率よく補えます。</p> <p>1日1杯だけでOK</p>  |  | <p><b>1</b> 10:30~11:30<br/>ステップ運動<br/>(シューズなし)<br/>★内山</p> <p>14:00~14:45<br/>腰痛体操<br/>水野</p> <p>17:45~18:15<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</p> <p>18:45~19:45<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</p>                                     | <p><b>2</b></p> <p>施術・プログラム<br/>お休みとなります</p>   | <p><b>3</b> 10:00~11:15<br/>50歳からのトレーニング<br/>(75分)<br/>内山</p> <p>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</p> <p>17:30~18:00<br/>スローストレッチ<br/>水野</p> <p>18:45~19:45<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</p>   | <p><b>4</b> 10:00~11:00<br/>動けるカラダ作り<br/>&amp;トレーニング<br/>内山</p> <p>14:00~15:00<br/>美カラテde姿勢改善<br/>★丸山</p>                       | お名前<br>(フルネーム)  |
| <p><b>6</b> 10:00~11:00<br/>①やさしいピラティス<br/>★桐生</p> <p>11:30~12:30<br/>②チャレンジピラティス<br/>★★桐生</p> <p>14:00~15:00<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</p>   | <p><b>7</b> 10:00~11:15<br/>①動けるカラダ作り<br/>(75分)<br/>内山</p> <p>13:00~14:00<br/>②動けるカラダ作り<br/>(60分)<br/>内山</p> <p>14:30~15:15<br/>代謝促進トレーニング<br/>★水野</p> <p>17:30~18:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>内山</p> <p>18:45~19:45<br/>動けるカラダ作り<br/>(60分)<br/>内山</p> | <p><b>8</b> 10:30~11:30<br/>ステップ運動<br/>(シューズなし)<br/>★内山</p> <p>誠に申し訳ありません<br/><b>12:00~14:30</b><br/>マシンのご利用も<br/>お休みさせていただきます</p> <p>17:45~18:15<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</p> <p>18:45~19:45<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</p> | <p><b>9</b> 10:00~11:15<br/>イスを使った全身運動<br/>(75分)<br/>内山</p> <p>13:00~14:00<br/>美姿勢ボディメイク<br/>桐生</p>  | <p><b>10</b> 10:00~11:15<br/>50歳からのトレーニング<br/>(75分)<br/>内山</p> <p>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</p> <p>17:30~18:00<br/>スローストレッチ<br/>水野</p> <p>18:45~19:45<br/>ヨガ<br/>★~★★井上</p>  | <p><b>11</b> 10:00~11:00<br/>動けるカラダ作り<br/>&amp;トレーニング<br/>内山</p> <p>14:00~15:15<br/>チャレンジエアロ<br/>&amp;ストレッチ(75分)<br/>★~★★内山</p> | <p>ご予約<br/>受付<br/>開始時間</p> <p>令和8年4月分<br/>3月23日(月)<br/>9時30分から</p>                                |
| <p><b>13</b> 10:00~11:00<br/>①やさしいピラティス<br/>★桐生</p> <p>11:30~12:30<br/>②チャレンジピラティス<br/>★★桐生</p> <p>14:00~15:00<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</p>  | <p><b>14</b> 10:00~11:15<br/>①動けるカラダ作り<br/>(75分)<br/>内山</p> <p>13:00~14:00<br/>②動けるカラダ作り<br/>(60分)<br/>内山</p> <p>14:30~15:15<br/>代謝促進トレーニング<br/>★水野</p> <p>17:30~18:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>内山</p> <p>18:45~19:45<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</p>          | <p><b>15</b></p> <p>14:00~14:45<br/>腰痛体操<br/>水野</p> <p>17:45~18:15<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</p> <p>18:45~19:45<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</p>  | <p><b>16</b> 10:00~11:00<br/>らくらく有酸素運動<br/>(シューズあり)<br/>内山</p>                                       | <p><b>17</b> 10:00~11:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>(60分)<br/>内山</p> <p>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</p> <p>17:30~18:00<br/>スローストレッチ<br/>水野</p> <p>18:45~19:45<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</p>  | <p><b>18</b> 10:00~11:00<br/>動けるカラダ作り<br/>&amp;トレーニング<br/>内山</p> <p>14:00~15:00<br/>美カラテde姿勢改善<br/>★丸山</p>                      |   |
| <p><b>20</b> 10:00~11:00<br/>①やさしいピラティス<br/>★桐生</p> <p>14:00~15:00<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</p>  | <p><b>21</b> 10:00~11:15<br/>①動けるカラダ作り<br/>(75分)<br/>内山</p> <p>13:00~14:00<br/>②動けるカラダ作り<br/>(60分)<br/>内山</p> <p>14:30~15:15<br/>代謝促進トレーニング<br/>★水野</p> <p>17:30~18:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>内山</p> <p>18:45~19:45<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</p>          | <p><b>22</b> 10:30~11:30<br/>ステップ運動<br/>(シューズなし)<br/>★内山</p> <p>14:00~15:00<br/>踏み台昇降運動<br/>水野</p> <p>17:45~18:15<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</p> <p>18:45~19:45<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</p>                                 | <p><b>23</b> 10:00~11:15<br/>イスを使った全身運動<br/>(75分)<br/>内山</p> <p>13:00~14:00<br/>美姿勢ボディメイク<br/>桐生</p> | <p><b>24</b> 10:00~11:15<br/>50歳からのトレーニング<br/>(75分)<br/>内山</p> <p>14:00~15:00<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</p> <p>17:30~18:00<br/>スローストレッチ<br/>水野</p> <p>18:45~19:45<br/>ヨガ<br/>★~★★井上</p>  | <p><b>25</b> 10:00~11:00<br/>美カラテde姿勢改善<br/>★丸山</p> <p>14:00~15:15<br/>チャレンジエアロ<br/>&amp;ストレッチ(75分)<br/>★~★★内山</p>              |   |
| <p><b>27</b> 10:00~11:00<br/>①やさしいピラティス<br/>★桐生</p> <p>11:30~12:30<br/>②チャレンジピラティス<br/>★★桐生</p> <p>14:00~15:00<br/>ヨガベーシック<br/>★井上</p>  | <p><b>28</b> 10:00~11:15<br/>①動けるカラダ作り<br/>(75分)<br/>内山</p> <p>13:00~14:00<br/>②動けるカラダ作り<br/>(60分)<br/>内山</p> <p>14:30~15:15<br/>代謝促進トレーニング<br/>★水野</p> <p>17:30~18:00<br/>動けるカラダ作り<br/>内山</p> <p>18:45~19:45<br/>リフレッシュエクササイズ<br/>★内山</p>         | <p><b>29</b> <b>時間注意</b></p> <p>12:30~13:30<br/>ステップ運動<br/>(シューズなし)<br/>★内山</p> <p>14:00~15:00<br/>50歳からのトレーニング<br/>内山</p>  | <p><b>30</b> 10:00~11:00<br/>らくらく有酸素運動<br/>(シューズあり)<br/>内山</p>                                       | <p><b>ゴールデンウィーク中の<br/>営業日のお知らせ</b></p> <p>施術の営業となります。</p> <p>プログラム配布は4月17日予定です。</p> <p>5月1日(金) 9-20時<br/>5月2日(土) 9-17時<br/>5月3日(日)~5日(火) 休業<br/>5月6日(水) 9-17時</p>  |   | <p>受付NO</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。