

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--|--|--|--|---|---|--|--|
|  <p>今日の オススメ MONTHLY PICK UP</p> <p>健康 GABA トマト</p> <p>高めの血圧を下げる 機能性表示食品 GABAの力</p> | | <p>5月病やストレス対策におすすめがトマトやバナナ、豆乳などです。これらは睡眠のサポートや血圧を下げる効果が期待できるGABA（ギャバ）を多く含んでいます。</p> <p>スタッフも試しましたが、「夜よく眠れた」「朝、スッキリ目覚めた」と声があり、一押し。塩分不使用。リピーター多数。</p> <p>GABAトマト 189円(税込)</p> | | <p>1 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上</p> | <p>2 10:00~11:00 動けるカラダ作り &トレーニング 内山</p> | <p>お名前 (フルネーム)</p> <p>様</p> | |
| <p>4</p> <p>5月3日(日)~5日(火)は ゴールデンウィーク休業と させていただきます。</p>  | | <p>5</p> | <p>6 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>13:00~14:00 ②動けるカラダ作り (60分) 内山</p> <p>14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上</p> | <p>7 10:00~11:00 らくらく有酸素運動 (シューズあり) 内山</p> | <p>8 10:00~11:15 ①50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:15 ②50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p> | <p>9 10:00~11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山</p> <p>11:30~12:30 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★~★★内山</p> | <p>ご予約 受付 開始時間</p> <p>令和8年5月分 4月20日(水) 9時30分から</p> |
| <p>11 10:00~11:00 ①やさしいピラティス ★桐生</p> <p>11:30~12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p> | <p>12 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>13:00~14:00 ②動けるカラダ作り (60分) 内山</p> <p>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野</p> <p>17:30~18:00 50歳からのトレーニング 内山</p> <p>18:45~19:45 動けるカラダ作り 内山</p> | <p>13 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>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</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> | <p>14 10:00~11:15 イスを使った全身運動 (75分) 内山</p> <p>13:00~14:00 美姿勢ボディメイク 桐生</p> | <p>15 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上</p> | <p>16 10:00~11:00 動けるカラダ作り &トレーニング 内山</p> <p>14:00~15:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山</p> | <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> | |
| <p>18 10:00~11:00 ①やさしいピラティス ★桐生</p> <p>11:30~12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p> | <p>19 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>13:00~14:00 ②動けるカラダ作り (60分) 内山</p> <p>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野</p> <p>17:30~18:00 50歳からのトレーニング 内山</p> <p>18:45~19:45 動けるカラダ作り 内山</p> | <p>20 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>14:00~14:45 腰痛体操 水野</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> | <p>21 10:00~11:15 イスを使った全身運動 (75分) 内山</p> | <p>22 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p> | <p>23 10:00~11:00 らくらく有酸素運動 (シューズあり) 内山</p> <p>14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★~★★内山</p> <p>プログラムのみ行いますので、電話は留守番電話での対応となります。</p> | <p>受付NO</p> | |
| <p>25 10:00~11:00 ①やさしいピラティス ★桐生</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p> | <p>26 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>13:00~14:00 ②動けるカラダ作り (60分) 内山</p> <p>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野</p> <p>17:30~18:00 50歳からのトレーニング 内山</p> <p>18:45~19:45 動けるカラダ作り 内山</p> | <p>27 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>14:00~14:45 腰痛体操 水野</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> | <p>28</p> <p>13:00~14:00 美姿勢ボディメイク 桐生</p> | <p>29 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山</p> <p>14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> | <p>30 10:00~11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山</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。