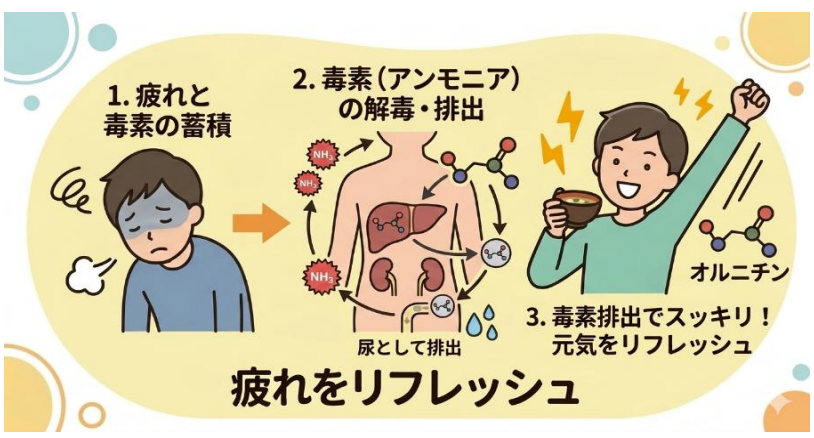
令和８年６月グループエクササイズ予定表

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
1 10:00～11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 11:30～12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生	**2** 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** 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	**4** 10:00～11:15 イスを使った全身運動 （75分） 内山	**5** 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	**6** 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6月分5月20(水)9時30分から 令和8年7月分6月22(月)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
8 10:00～11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 11:30～12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	**9** 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	**10** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） ★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 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	**11** 10:00～11:00 らくらく有酸素運動 （シューズあり） 内山 13:00～14:00 美姿勢ボディメイク 桐生	**12** 10:00～11:15 ①50歳からのトレーニング （75分） 内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**13** 10:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 11:30～12:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 14:00～15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ（75分） ★～★★内山	
15 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	**16** 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** 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	**18** 10:00～11:15 イスを使った全身運動 （75分） 内山	**19** 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 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上	**20** 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	
22 10:00～11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 11:30～12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	**23** 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	**24** 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	**25** 10:00～11:00 らくらく有酸素運動 （シューズあり） 内山 13:00～14:00 美姿勢ボディメイク 桐生	**26** 10:00～11:15 ①50歳からのトレーニング （75分） 内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**27** 10:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 11:30～12:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 14:00～15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ（75分） ★～★★内山	
29 10:00～11:00 ①やさしいピラティス ★桐生 11:30～12:30 ②チャレンジピラティス ★★桐生 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	**30** 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					

父の日の献立に、肝臓をいたわる「しじみ」を！

※父の日は６月の第３日曜日、毎年変わります！



受付NO

※　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。