



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--|---|--|---|--|---|---|---|
| 栄太楼 塩飴ほんのり梅味  沖縄県産【ぬちまーす】の塩飴生地に紀州南高梅が入った食べやすい塩飴。  暑い季節限定で販売しております! | | 1 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 | 2 10:00~11:15 イスを使った全身運動 (75分) 内山 | 3 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 | 4 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7月分 6月22日 (火) 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 | |
| | 6 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 | 7 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 | 8 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 | 9 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 | 10 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 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上 | | 11 10:00~11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00~15:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 |
| | 13 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 | 14 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 | 15 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 | 16 10:00~11:15 イスを使った全身運動 (75分) 内山 | 17 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 | | 18 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 |
| | 20 10:00~11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 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。 | 21 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 | 22 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 | 23 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 | 24 10:00~11:15 ①50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 | | 25 施術・プログラム お休みとなります |
| | 27 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 | 28 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 | 29 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 | 30 プログラムは お休みとなります | 31 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 | |  |

※ 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。

