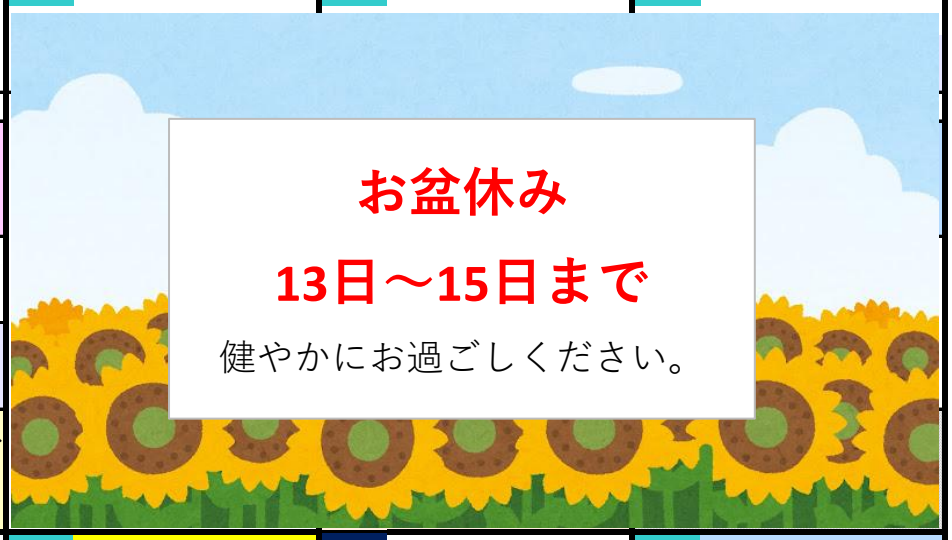
令和８年８月グループエクササイズ予定表

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
31 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	 梅醤　￥2,840(税込)				**1** 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	お名前 (フルネーム) 様
3 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	**4** 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 体幹トレーニング ★内山	**5** 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は 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	**6** 10:00～11:15 イスを使った全身運動 （75分） 内山	**7** 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	**8** 10:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00～15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ（75分） ★～★★内山	ご予約 受付 開始時間 令 和 8 年 8 月 分 7 月 21 (火) 9 時 30 分 から
10 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 リフレッシュエクササイズ ★内山	**11** 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 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上	**12** 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	**13** 	**14**	**15**	令 和 8 年 9 月 分 8 月 21 (金) 9 時 30 分 から
17 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	**18** 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	**19** 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	**20** 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	**21** 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	**22** 10:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00～15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ（75分） ★～★★内山	令 和 8 年 9 月 分 8 月 21 (金) 9 時 30 分 から
24 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	**25** 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 体幹トレーニング ★内山	**26** 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	**27** 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	**28** 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	**29** 10:00～11:00 動けるカラダ作り （60分） 内山	**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 **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。