令和８年10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 10:00～11:15 イスを使った全身運動 （75分） 内山	2 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	3 10:00～11:15 ②50歳からのトレーニング （75分） 内山	お名前 （フルネーム） 様
5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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10月分9月18(金)9時30分から 令和8年11月分10月20(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
12 10:00～11:00 姿勢改善エクササイズ 丸山 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	13 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	14 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	15 10:00～11:15 イスを使った全身運動 （75分） 内山	16 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 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	17 10:00～11:15 ②50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山	
19 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	20 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	21 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	22 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	23 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 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上	24 10:00～11:15 ②50歳からのトレーニング （75分） 内山 14:00～15:15 チャレンジエアロ ＆ストレッチ（75分） ★～★★内山	
26 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	27 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	28 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	29 プログラムは お休みとなります	30 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	31 10:00～11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山	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。