



10~11月スケジュール

ボディケア・アンチエイジング（朝と昼のコース）

	月	火	水	木	金	土	
8:00	①健康・体力づくり ノルディック 8:00-9:00 梅本						8:00
9:00						③リフレッシュヨガ 9:00-10:00 交代	9:00
10:00		③腰痛・膝痛改善体操 9:45-10:45 今井	⑤骨盤・背骨ひめトレ 10:00-11:00 田村	⑥シェイプアップ 和・NOSS 9:45-10:45 尾陰			10:00
11:00	②猫背改善ヨガ 10:30-11:30 石井	④ママのための 骨盤調整ピラティス 11:00-12:00 由夏		⑦ハビ-ヨガ（第1,3） ⑧ハビ-マツサージ（第2,4） 11:00-12:00 杉本&尾陰	③腰痛・膝痛改善体操 10:30-11:30 大西	①シルクサスペンション（7名） 11:45-12:45 由夏	11:00
12:00							12:00
13:00	⑨シェイプアップ バランスボール（15名） 13:00-14:00 石井	⑪内臓美人 (下腹ハッタク) ヨガ 13:30-14:30 橘	⑫スタイルアップ シルクサスペンション（7名） 13:00-14:00 由夏	⑫スタイルアップ シルクサスペンション（7名） 13:30-14:30 尾陰		⑭肩凝り改善 (首肩スッキリ) ヨガ 13:00-14:00 大西	13:00
14:00							14:00
15:00	⑩腰痛改善 (腰スッキリ) ヨガ 14:30-15:30 石井	⑫スタイルアップ シルクサスペンション（7名） 15:00-16:00 尾陰	⑯美姿勢 (ウエストくびれ) ピラティス 15:00-16:00 尾陰	⑩腰痛改善 (腰スッキリ) ヨガ 15:00-16:00 石井	⑨シェイプアップ バランスボール（15名） 14:30-15:30 由夏		15:00

リ・コンディショニング（夜のコース）

	月	火	水	木	金	土	
19:00		由夏	尾陰	梅本			19:00
20:00	③月1 レッスン&セミナー	④バランスボール（15名） 19:30-20:00	⑥脚引き締めサークル 19:45-20:15				20:00
21:00		②骨盤調整ひめトレ 19:45-20:15	⑤シルクサスペンション（7名） 20:15-20:45	⑦格闘技ミット打ち (5名) 20:30-21:30	⑩お楽しみ レッスン&セミナー		21:00
		③姿勢改善ピラティス 20:30-21:30	⑥シルクサスペンション（7名） 21:00-21:30				

レッスンにご参加希望の方は必ずご予約をお願い致します。

毎月15日より翌月分のご予約を受付いたします。

●は定員制のため、お早めのご予約をおすすめします。

★印の金曜日夜と土曜日のスケジュールは、月ごとのお知らせをご覗ください。

からだの学舎 検索

☎072-260-4085