



# 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						⑧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ハビターヨガ（第1,3） ⑧ハビターマッサージ（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シルクスパンション（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 （下腹ハグ）ヨガ 13:30-14:30 橘	⑫スタイルアップ シルクスパンション（7名） 13:00-14:00 由夏	⑫スタイルアップ シルクスパンション（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 シルクスパンション（7名） 15:00-16:00 尾陰	⑬美容姿勢 （ウエストびれ） 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	⑨月1 レッスン&セミナー	②骨盤調整ひめトレ 19:45-20:15	④バランスボール（15名） 19:30-20:00	⑥脚引き締めサーキット 19:45-20:15	⑩お楽しみ レッスン&セミナー		20:00
21:00	①シルクスパンション（7名） 21:15-21:45	③姿勢改善ピラティス 20:30-21:30	⑤シェイプアップトランポリン（9名） 21:00-21:30	⑦格闘技ミット打ち （5名） 20:30-21:30	★		21:00

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、お早目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覧ください。

からだの学舎 検索

☎072-260-4085