

# 10～12月スケジュール

	月	火	水	木	金	土				
8:00	ノルディック ウォーキング 8:00-9:00 梅本		10～12月土曜 開催日程 10月1日、8日 11月5日、12日、19日、26日 12月17日、24日 ※講師の都合により開催なしまたは日程が変更 する場合がございます。予めご了承ください。				8:00			
9:00							9:00			
10:00	モーニングヨガ &ストレッチ 10:00-11:00 石井					シルクサス®ンション™ 10:00-11:00 由夏	10:00			
					ストレッチボール 10:30-11:00 梅本					
11:00	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	ストレッチーズ® 11:00～11:30 梅本	ストレッチーズ® 11:15～11:45 由夏	11:00			
					バランスボール 11:30～12:00 由夏					
12:00							12:00			
13:00	バランスボール 13:00～13:30 石井		シルクサス®ンション™ 13:00-14:00 由夏				13:00			
	ストレッチーズ® 13:30～14:00 由夏	やさしいヨガ 13:30-14:30 橘		シルクサス®ンション™ 13:30-14:30 尾陰	やさしいヨガ 13:30-14:30 尾陰					
14:00								14:00		
	プライベートレッスン									
15:00		シルクサス®ンション™ 15:00-16:00 尾陰	スタイルアップ ピラティス 15:00-16:00 尾陰	バレエストレッチ 15:00-16:00 今井	プライベートレッスン		15:00			
16:00							16:00			
		プライベートレッスン	プライベートレッスン	シェイブアップ® トランポリン 17:00～17:30 尾陰			17:00			
						ボディメイク筋トレ 17:30～18:00 尾陰				
18:00							18:00			
19:00	セミナー  ※詳しい内容、時間は 各要項をご覧ください				美・Body カレッジ (不定期) 20:00～21:30  ※詳しい内容、日程は 各要項をご覧ください		19:00			
20:00		ひめトレ 19:50-20:20 由夏	バランスボール 19:40-20:10 尾陰	ストレッチボール 19:40-20:10 梅本			20:00			
		姿勢改善ピラティス 20:30-21:30 由夏	シルクサス®ンション™ 20:20-20:50 尾陰	ストレッチーズ® 20:20～20:50 梅本						
21:00			シェイブアップ® トランポリン 21:00-21:30 尾陰	レディースホップ 21:00-21:30 梅本		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。 [からだの学舎](#) [検索](#)

●は定員制のため、お早目のご予約をおすすめします。

♥は女性限定です。

★印の月曜日夜と金曜日夜のスケジュールは、各要項をご覧ください。

プライベートレッスンの内容及び時間に関してはお問い合わせください。

☎072-260-4085

からだの学舎

**Re-fit**  
Karada no Manabiya

