

# 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				ストレッチボール 10:30-11:00 梅本	シリクサスペンション™ 10:00-11:00 由夏	10:00
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	シリクサスペンション™ 11:15~11:45 由夏	11:00
12:00					バランスボール 11:30~12:00 由夏		12:00
13:00	バランスボール 13:00~13:30 石井		シリクサスペンション™ 13:00-14:00 由夏	シリクサスペンション™ 13:30-14:30 尾陰	やさしいヨガ 13:30-14:30 尾陰		13:00
14:00		やさしいヨガ 13:30-14:30 橘					14:00
15:00	プライベートレッスン	シリクサスペンション™ 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					プライベートレッスン		16:00
17:00		プライベートレッスン	プライベートレッスン	シェイプアップトランポリン 17:00~17:30 尾陰			17:00
18:00				ボディメイク筋トレ 17:30~18:00 尾陰			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
21:00		姿勢改善ピラティス 20:30-21:30 由夏	シリクサスペンション™ 20:20-20:50 尾陰	ストレッチーズ® 20:20~20:50 梅本			21:00
			シェイプアップトランポリン 21:00-21:30 尾陰	レディスボクシング 21:00-21:30 梅本			

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