

女性のための「美・Body」カレッジ ～目指せ!!快活、夏女～

金曜日
20:00～21:30

シェイプアップ

4/1

コンサルサ&シェイプヨガ

担当：尾陰 由美子

ウエーブリングを使ってサルサの曲で全身運動をした後、呼吸と連続した動きで身体を整えていきます。エネルギー消費量を稼ぐ、流れるようなヨガをお楽しみください。



ボディリフトアップ

4/15,5/6,6/3

シルク&シェイプヨガ

担当：尾陰 由美子

シルクサスペンションでインナーマッスルに刺激を入れたあと、流れるような連続したヨガのポーズを楽しみます。全身の筋肉の引き締め効果を狙います。



ボディストレッチ

4/22,5/20,6/17

ジャイロキネシス

担当：中川 秀樹

なぜか浮き立つ『新しい季節』開放的な気分で、軽やかに、流れるように…大切なご自身のカラダを動かしてみませんか？ヨガの精神性や太極拳のバランス感覚、ダンスしているような美しさや水泳の滑らかさなど「沢山の気持ち良さ」はきっと皆さんの期待に応えてくれるハズです♪



アンチエイジング

5/13

アーユルヴェーダ

～若返りの為の1日の過ごし方～

担当：橘 千鶴

起床から就寝までの健康な1日の過ごし方のポイントをアーユルヴェーダの智慧から学びましょう！
セサミオイルでうがい「ガンドゥーシャ」を体験しましょう！



スタイルアップ

4/8,5/27,6/24

ひめトレ&ストレッチーズ

担当：井藤 久美子

インナーマッスルにスイッチし、伸縮性の布に包まれて行う今まさに最先端のピラティスワークです！
お早目の御予約をお待ちしております（^^）



会場：からだの学舎Re-fit

参加費用：メンバーの方はチケットもご利用いただけます。

メンバー：各2,592円（税込）

一般：各3,240円（税込）

持ち物：動きやすい服装でお越しください。シューズ不要

<申込方法>

(1) ホームページ <http://karadanomanabiya.com/> の「ご予約はこちら」画面、
又はQRコード（右記）を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい

(2) 確認の返信メールをお送りします

※申込完了は返信メールが届いてからとなります

※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます

(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

●振り込まれた受講料は、ご返金できません。

ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。



● 振込先：池田泉州銀行 もず支店 普通:3019962 有限会社アクトスペース企画

《お問合せ》からだの学舎Re-fit

☎072-260-4085

✉ info@karadanomanabiya.com

〒591-8023

大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2 中百舌鳥ビル2F

南海高野線 中百舌鳥駅南口

地下鉄御堂筋線 中百舌鳥駅⑥出口 徒歩4分

からだの学舎 検索

