



7~9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		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 7~9月土曜 開催日程 7月16日、23日 8月6日、20日 9月3日、10日、17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。 </div>					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	シルクスハ°ンジョン™ 10:00-11:00 7,9月 由夏 8月 尾陰	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 バランスボール 11:30~12:00 由夏	ストレッチーズ® 11:15~11:45 7,9月由夏 8月尾陰	11:00			
12:00							12:00			
13:00	バランスボール 13:00~13:30 石井		シルクスハ°ンジョン™ 13:00-14:00 由夏				13:00			
	ストレッチーズ® 13:30~14:00 由夏	はじめてのヨガ 13:30-14:30 橋		シルクスハ°ンジョン™ 13:30-14:30 尾陰	肩こり改善ヨガ 13:30-14:30 尾陰		14:00			
14:00							14:00			
15:00	プライベートレッスン	シルクスハ°ンジョン™ 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			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 ボディメイク筋トレ 17:30~18:00 尾陰			17:00			
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 19:45-20:15 由夏	バランスボール 19:30-20:00 尾陰	ストレッチボール 19:30-20:00 梅本			20:00			
		姿勢改善ピラティス 20:30-21:30 由夏	シルクスハ°ンジョン™ 20:15-20:45 尾陰	ストレッチーズ® 20:15~20:45 梅本			21:00			
21:00	★		シェイプアップトランポリン 21:00-21:30 尾陰	レイ・イス・クワンク 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