



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		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。				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
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 ストレッチーズ® 13:30~14:00 由夏		シルクスハ°ンジョン™ 13:00-14:00 由夏				13:00		
14:00		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		
15:00	プライベートレッスン		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		
21:00		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		
	★		シェイプアップ°トランポ°リン 21:00-21:30 尾陰	レ°イス林°クソク° 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

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	シルクスハ°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 バランスボール 11:30～12:00 由夏	ストレッチーズ® 11:15～11:45 由夏	11:00
12:00							12:00
13:00	バランスボール 13:00～13:30 石井 ストレッチーズ® 13:30～14:00 由夏		シルクスハ°ンション™ 13:00-14:00 由夏				13:00
14:00		やさしいヨガ 13:30-14:30 橘		シルクスハ°ンション™ 13:30-14:30 尾陰	やさしいヨガ 13:30-14:30 尾陰		14:00
15:00	プライベートレッスン	シルクスハ°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			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							19:00
20:00	セミナー ※詳しい内容、時間は 各要項をご覧ください	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	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		20:00
21:00	★	姿勢改善ピラティス 20:30-21:30 由夏	シルクスハ°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	レディースカンガ 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