



1~3月スケジュール



	月	火	水	木	金	土				
8:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p>1~3月土曜 開催日程 1月14日、28日 2月4日、18日 3月11日、25日</p> <p>※講師の都合により開催なされたは日程が変更 する場合がございます。予めご了承ください。</p> </div>				ルディック ウォーキング 8:00-9:00 梅本		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								シルクスハ°ンション™ 10:00-11:00 由夏 1/14のみ尾陰	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	ストレッチボール 10:30-11:00 梅本 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1/14のみ尾陰	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°ンション™ 13:00-14:00 由夏				13:00			
14:00		やさしいヨガ 13:30-14:30 橋		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		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&バー 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