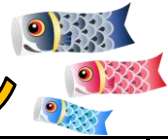




4~6月スケジュール



	月	火	水	木	金	土				
8:00		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> 4~6月土曜 開催日程 4月15日、22日 5月13日、27日 6月17日 ※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。 </div>				ヌルディック 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							ボールピラティス 10:00-10:30 NEW 日隈 プレピラティス 10:30~11:00 NEW 日隈	シルクサスペンション™ 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	バランスボール 11:00~11:30 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					やさしいヨガ 13:00-14:00 尾陰		13:00		
14:00	ボルドブラ 14:00~14:30 NEW 由夏	やさしいヨガ 13:30-14:30 橋	背骨コンディショニング 13:30-14:30 山本 NEW	シルクサスペンション™ 13:30-14:30 尾陰	ストレッチボール 14:15-14:45 梅本			14:00		
15:00	プライベートレッスン	シルクサスペンション™ 15:00-16:00 森本	スタイルアップ ピラティス 15:00-16:00 尾陰	セルフ整体 14:45-15:15 NEW 今井 ボディメイクストレッチ 15:15-15:45 NEW 今井	ストレッチーズ® 14:45~15:15 梅本			15:00		
16:00					プライベートレッスン			16:00		
17:00		ボルドブラ 17:00~17:30 NEW 由夏 シルクサスペンション™ 17:30~18:00 由夏	プライベートレッスン	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	特別セミナー及び レッスン ※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	リラックスヨガ 19:30-20:30 川島 NEW	ストレッチボール 19:40-20:10 梅本	特別セミナー及び レッスン ※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	シルクサスペンション™ 20:40-20:10 尾陰 トランポリン 21:10-21:40 尾陰	レディスポクシング 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