



7~9月スケジュール



	月	火	水	木	金	土			
9:00	すっきりストレッチ 9:00-9:30 NEW 石井 朝ヨガ 9:30-10:00 NEW 石井	7~9月土曜 開催日程 7月1日 8月5日、19日 9月16日 ※講師の都合により開催なし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。					9:00		
10:00							ボールピラティス 10:00-10:30 日隈 プレピラティス 10:30-11:00 日隈	シルクサスベンション™ 10:00-11:00 由夏 9月のみ尾陰	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	バンジーフィットネス 11:00-11:30 NEW 尾陰	ストレッチーズ® 11:15-11:45 由夏 9月のみ尾陰
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 梅本	やさしいヨガ 13:30-14:30 橘	背骨コンディショニング 13:30-14:30 山本	シルクサスベンション™ 13:30-14:30 尾陰	やさしいヨガ 13:00-14:00 尾陰		13:00		
14:00	シェイプボクシング 14:00-14:30 NEW 梅本				ボルドブラ 14:15-14:45 尾陰		14:00		
15:00	プライベートレッスン	ピラティス 15:00~15:30 森本 シルクサスベンション™ 15:30-16:00 森本	スタイルアップ ピラティス 15:00-16:00 尾陰	プライベートレッスン			15:00		
16:00							16:00		
17:00		ストレッチボール 17:00-17:30 尾陰 ボルドブラ 17:30-18:00 尾陰	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	プライベートレッスン		17:00		
18:00					セルフ整体 18:15-18:45 今井 ボディメイクストレッチ 18:45-19:15 今井		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	バンジーフィットネス 19:50-20:20 NEW 日隈	リラクソヨガ 19:30-20:30 川島	バンジーフィットネス 19:40-20:10 NEW 古賀	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 日隈	シルクサスベンション™ 20:40-21:10 尾陰 トランポリン 21:10-21:40 尾陰	シェイプボクシング 20:20-20:50 NEW 梅本 レディボクシング 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