



10~12月スケジュール



	月	火	水	木	金	土	
9:00		10~12月土曜 開催日程 10月14日 11月11日、18日 12月2日、16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。					9:00
10:00	すっきりストレッチ 10:00-10:30 NEW 石井 朝ヨガ 10:30-11:00 NEW 石井				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	シルクサスペンション™ 10:00-11:00 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 日隈	ストレッチーズ® 11:15-11:45 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 梅本 シェイプボクシング 14:00-14:30 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	シルクサスペンション™ 13:30-14:30 尾陰	ひめトレ・やさしいヨガ 13:00-14:00 NEW 尾陰		13:00
14:00					バランスボール 14:00-14:30 NEW 尾陰		14:00
15:00	プライベートレッスン	シルクサスペンション™ 15:00~15:30 森本 トランポリン 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 日隈	リラックスヨガ 19:30-20:30 川島	バンジーフィットネス 19:40-20:10 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	シルクサスペンション™ 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 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

