



1~3月スケジュール

☎072-260-4085

からだの学舎

Re-fit

Karada no Manabiya



	月	火	水	木	金	土					
9:00		<div style="background-color: #fff9c4; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> 1~3月土曜 開催日程 1月6日・20日 2月3・17日 3月3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。 </div>					9:00				
10:00	すっきりストレッチ 10:00-10:30 石井								ポールピラティス 10:00-10:30 日隈	ポールピラティス 10:00-10:30 NEW 尾陰	10:00
	朝ヨガ 10:30-11:00 石井								プレピラティス 10:30-11:00 日隈	シルクサスペンション™	
11:00	プライベートレッスン	背骨コンディショニング 11:00-12:00 木脇 NEW	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	● 10:30-11:30 尾陰 NEW	11:00				
12:00							12:00				
13:00	バランスポール 13:00-13:30 石井						13:00				
	ストレッチーズ® 13:30-14:00 梅本	やさしいヨガ 13:30-14:30 橘	スタイルアップ ピラティス 13:30-14:30 尾陰 NEW	シルクサスペンション™ ● 13:30-14:30 尾陰	ヨガwith ストレッチーズ 13:30-14:30 尾陰 NEW						
14:00	シェイプボクシング 14:00-14:30 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™ ● 15:00~15:30 森本	ダイナミックヨガ 15:00-16:00 Ray NEW	プライベートレッスン			15:00				
		トランポリン ● 15:30-16:00 森本									
16:00						プライベートレッスン	16:00				
17:00		ストレッチポール 17:00-17:30 尾陰	プライベートレッスン	トランポリン ● 17:00-17:30 尾陰		プライベートレッスン	17:00				
		ポルドブラ 17:30-18:00 尾陰		ボディメイク筋トレ 17:30-18:00 尾陰							
18:00				セルフ整体 18:15-18:45 今井			18:00				
				ボディメイクストレッチ 18:45-19:15 今井			19:00				
19:00	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 ★						19:00				
		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	美・Bodyストレッチ 20:00-20:30 中川		<div style="border: 1px solid #f96; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 第1・第3金曜日 の限定レッスン </div>	20:00			
		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	シェイプボクシング 20:20-20:50 梅本	美・Body筋トレ 20:40-21:10 中川			21:00			
21:00			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 ♡							

● レッスンには全て事前予約制となっております。ご予約はなるべく前日の午後3時までにお願ひ致します。
 ☆印の月曜日夜のスケジュールの内容及び時間に関してはお問い合わせください。
 ♡のクラスは女性限定です。