



# 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: 5px; border: 1px solid #ccc;">           1~3月土曜 開催日程  <b>1月6日・20日</b>  <b>2月3・17日</b>  <b>3月3日・24日</b>            ※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>					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		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			
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				
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 #ccc; 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 ♡			21:00				

● 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。