



4~6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				4~6月土曜 開催日程 4月7日・28日/5月26日/6月2日・30日			9:00	
		5/15(火)から						
10:00		シルクサスペンション ● 10:00-11:00 Yoshimi NEW		トランポリン ● 10:00-10:30 NEW 梅本 ボディメイク筋トレ 10:30-11:00 NEW 梅本	ポールピラティス 10:00-10:30 日隈 プレピラティス 10:30-11:00 日隈	ポールピラティス 10:00-10:30 尾陰 シルクサスペンション ● 10:30-11:30 尾陰	10:00	
11:00		背骨コンディショニング 11:15-12:15 木脇	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		11:00	
12:00							12:00	
13:00							13:00	
14:00		機能改善ヨガ 13:30-14:30 橘	スタイルアップ ピラティス 13:30-14:30 尾陰	シルクサスペンション ● 13:30-14:30 尾陰	姿勢改善 ピラティス 13:30-14:30 大西 NEW		14:00	
15:00							15:00	
16:00							16:00	
17:00					プライベートレッスン		17:00	
		ひめトレヨガ 17:00-17:30 NEW 尾陰	バランスボール ● 17:00-17:30 NEW Yoshimi	ボディメイク筋トレ 17:00-17:30 尾陰			17:00	
		ポルドブラ 17:30-18:00 尾陰	バンジーフィットネス ● 17:30-18:00 NEW Yoshimi	トランポリン 17:30-18:00 尾陰		17:00		
18:00		5/15(火)から スタート!					18:00	
			シルクサスペンション ● 18:40-19:10 NEW Ray	セルフ整体 18:20-18:50 今井 ボディメイクストレッチ 18:50-19:20 今井			18:00	
19:00							19:00	
			NEW ダイナミックヨガ 19:20-20:20 Ray		● トランポリン NEW 19:30-20:00 尾陰・石井		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	● 19:50-20:20 日隈		バンジーフィットネス ● 19:40-20:10 NEW 古賀			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 ● 20:30-21:00 尾陰	シェイプボクシング 20:20-20:50 梅本	美・Body NEW 20:10-21:10 第1・3 中川 第2・4 石井			20:00
			● トランポリン 21:10-21:40 尾陰	● トランポリン 21:00-21:30 NEW 古賀				20:00
21:00								21:00
						第1・第3金曜 日は、「ジャイ ロキネシス(ス トレッチ)」 第2・第4金曜		

● 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。
★ プライベートレッスンの内容は各要項をご覧ください。

