



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							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				
		5/15(火)から スタート!					
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	ポールピラティス 10:00-10:30 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	シルクサスペンション ● 10:30-11:30 尾陰	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	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		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			
		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			
18:00		5/16(水)から スタート!					18:00
19:00			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		19:00
					ボディメイクストレッチ 18:50-19:20 今井		
			NEW ダイナミックヨガ 19:20-20:20 Ray				
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			バンジーフィットネス ● 19:40-20:10 古賀	● トランポリン NEW 19:30-20:00 尾陰・石井	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	NEW 美・Body 20:10-21:10 第1・3 中川 第2・4 石井	
21:00			● 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		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。
★ プライベートレッスンの内容は各要項をご覧ください。

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金曜日は、「リフレッシュヨガ」