



# 4~6月スケジュール



	月	火	水	木	金	土		月	火	水	木	金	土	
8:00	①ノルディックウォーキング 8:00-9:00 梅本						8:00	16:00						16:00
					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">           4~6月土曜 開催日程            4月2日、16日、23日            5月7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							9:00	17:00	⑧ウェーブコンサルサ 17:00-17:30 尾陰		⑨シェイプアップトランス®リ (9名) 17:00~17:30 尾陰			17:00
									⑩ボディメイク筋トレ 17:30~18:00 尾陰	⑤ひめトレ 17:30-18:00 由夏	⑩ボディメイク筋トレ 17:30~18:00 尾陰			
10:00	②ストレッチ&リズムウォーキング 10:00-11:00 石井	⑪バランスボール (15名) 10:30~11:00 由夏	⑤ひめトレ 10:30-11:00 由夏	③腰痛・膝痛改善体操 10:00-11:00 今井	②ストレッチボール 10:30-11:00 梅本	⑮シルカス®セッション™ (9名) 10:00-11:00 由夏	10:00	18:00		⑩バランスヨガ 18:00-18:30 由夏				18:00
		⑮シルカス®セッション™ (9名) 11:00-11:30 由夏												
11:00		⑮シルカス®セッション™ (9名) 11:00-11:30 由夏	⑬ストレッチーズ® (10名) 11:15~11:45 由夏	⑨タバタ式サーキットトレーニング 11:15~11:45 今井	⑬ストレッチーズ® (10名) 11:00~11:30 梅本	⑬ストレッチーズ® (10名) 11:15~11:45 由夏	11:00	19:00	②セミナー ※詳しい内容、時間は各要項をご覧ください	⑤ひめトレ 19:45-20:15 由夏	⑪バランスボール (15名) 19:30-20:00 尾陰	⑫ストレッチボール 19:30-20:00 梅本	⑫ストレッチーズ® (不定期) 19:15~19:45	19:00
					⑪バランスボール (15名) 11:30~12:00 由夏								②美・Bodyカレッジ (不定期) 20:00~21:30 ※詳しい内容、日程は各要項をご覧ください	
12:00							12:00	20:00		⑮シルカス®セッション™ (9名) 20:15-20:45 尾陰	⑬ストレッチーズ® (10名) 20:15~20:45 梅本			
									⑯姿勢改善ピラティス 20:30-21:30 由夏					
13:00	⑪バランスボール (15名) 13:00~13:30 石井	④ウェーブストレッチ 13:15-13:45 橋	⑮シルカス®セッション™ (9名) 13:00-14:00 由夏	⑫ストレッチボール 13:00~13:30 今井			13:00	21:00		⑨シェイプアップトランス®リ (9名) 21:00-21:30 尾陰	⑯レディス林®カウチ (女性限定) 21:00-21:30 梅本			21:00
	⑬ストレッチーズ® (10名) 13:30~14:00 由夏													
14:00		⑭はじめてのヨガ 13:45-14:45 橋		⑮シルカス®セッション™ (9名) 13:45-14:45 尾陰	⑯肩こり改善ヨガ 13:30-14:30 尾陰		14:00							
						⑨シェイプアップトランス®リ (9名) 14:30~15:00 尾陰								
15:00	⑥ボディケアヨガ 14:30-15:30 石井	⑮シルカス®セッション™ (9名) 15:00-16:00 尾陰	⑦スタイルアップピラティス 15:00-16:00 尾陰				15:00							

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。  
 ●は定員制のため、お早目のご予約をおすすめします。  
 ★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。

からだの学舎 検索

☎072-260-4085

