

女性のための「美・Body」カレッジ

夏だからこそ、カラダに喝!!
暑さに負けないカラダで勝!!

金曜日
20:00~21:30

7/8,8/5,9/2



シルク&ストレッチーズ

担当：尾陰 由美子

60分間のシルクサスペンション+30分のストレッチーズでたっぷりコアを引き締め下腹に刺激を与えるピラティスを堪能してください。終わったあとの美しい姿勢と歩き方をGET!!

7/15,8/26,9/16



ジャイロキネシス

担当：中川 秀樹

開放的な気分で、軽やかに、流れるように…大切なご自身のカラダを動かしてみませんか？ ヨガの精神性や太極拳のバランス感覚、ダンスしているような美しさや水泳の滑らかさなど「沢山の気持ち良さ」はきっと皆さんの期待に応えてくれるはず♪

7/29,9/23



アーユルヴェーダ

担当：橘 千鶴

7月29日

～若返るための食事療法～
からだの内側から美しくなる
「アーユルヴェーダの智慧」を学び
ましょう！毎日の食事に取り入れることができる簡単な方法をお伝えします

9月23日

～ヘッドマッサージで小顔美人～
アーユルヴェーダのヘッドマッサージの効果
①顔のリフトアップ、しわ、くすみの改善
②目の疲れを和らげる
③毛根を強くし、抜け毛を防ぎ、艶やかな髪へ

8/19



ヨガ

担当：橘 千鶴

～ヨガの呼吸で心とからだが変わる～
意識した呼吸は、自律神経の働きを整えることができます。
ヨガのアーサナに呼吸を重ねて、自分の心とからだに向き合しましょう。
ストレスを解消して、心もからだもリフレッシュしましょう！

9/9



ヴィンヤサ&ヨガニードラ (ディープリラクゼーション)

担当：川瀬 ひとみ

太陽礼拝をベースに力強くダイナミックに動くヨガで身体を整え、究極のリラクゼーション法でマインドを整えましょう。思う存分ヨガの世界を楽しんでください

会場：からだの学舎Re-fit

参加費用：メンバーの方はチケットもご利用いただけます。チケットの方がお得！！

メンバー：各3,240円（税込）

一般：各3,888円（税込）

持ち物：動きやすい服装でお越しください。シューズ不要

<申込方法>

(1) ホームページ <http://karadanomanabiya.com/> の「ご予約はこちら」画面、
又はQRコード（右記）を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい

(2) 確認の返信メールをお送りします

※申込完了は返信メールが届いてからとなります

※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます

(3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

●振り込まれた受講料は、ご返金できません。

ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。



● 振込先：池田泉州銀行 もず支店 普通:3019962 有限会社アクトスペース企画

《お問合せ》からだの学舎Re-fit

☎072-260-4085 ✉ info@karadanomanabiya.com

〒591-8023

大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2 中百舌鳥ビル2F

南海高野線 中百舌鳥駅南口

地下鉄御堂筋線 中百舌鳥駅⑥出口 徒歩4分

からだの学舎 検索

