

女性のための「美・Body」カレッジ ～身体のための○○の秋～

金曜日
20:00-21:30

身体を読み解く読書の秋
川瀬 ひとみ・橋 千鶴



10/7 ヴィンヤサ&ヨガニードラー (ディープリラクゼーション)

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。

11/11 アンチエイジングヨガ～内臓活性でお肌もツルツル～

ヨガのポーズと腸セラピーを取り入れて内臓活性しましょう。カラダの内側から美しく♪ 若々しく♪

12/9 アンチエイジングヨガ～リンパの流れを促進！むくみ解消～

ヨガのポーズでリンパを刺激します。老廃物を流してボディもフェイスもスッキリ♪お肌の調子も整えます。



身体を表現する芸術の秋
中川 秀樹



10/21、11/18、12/16 ジャイロキネシス

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♪



身体を鍛えるスポーツの秋
尾陰 由美子・井藤 久美子



11/4 ウェーブリング&ストレッチズ®

身体の内側から外側からのびのびストレッチ！！ピラティスやヨガをする前の身体のコンディショニングとして

11/25、12/2 シルクサスペンション™&ストレッチズ®

60分間のシルクサスペンション+30分のストレッチ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!!



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](#)

