

女性のための「美・Body」カレッジ

金曜日

20:00~21:30

1/6,3/3

シルク&AMB

担当：尾陰 由美子

1月と3月は、アクティブモーションバーを使ってレジスタンスワークをシルクサスペンションと融合させてご紹介します。
からだにしっかりと負荷がかかって筋トレ効果もバッチリ。



2/3

シルク&ストレッチーズ

担当：尾陰 由美子

2月は、ストレッチーズを使って、布の伸張力を使って身体の関節や筋肉にスペースを作っていくピラティスのワークです。
皮膚感覚が研ぎ澄まされてお風呂上りのような気持ちよさです。



1/20,2/24,3/10

アンチエイジングヨガ

担当：橘 千鶴

1月20日：ヨガのポーズと腸セラピーで内臓活性化しましょう！体の内側から美しく・・・
2月24日：フローヨガで全身の血行を促進し、冷え性解消！手足もぽかぽか・・・
3月10日：片鼻呼吸法を取り入れ免疫力を高めて、花粉症を吹っ飛ばそう！



1/13,1/27,2/10,3/17

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です♪



2/17,3/24

ヴィンヤサ&ヨガニードラー (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
- (3) 参加費は当日ご持参ください



《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](#)

