



7~9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
7~9月土曜 開催日程 7月7日/8月18日・25日/9月1日・22日・29日							
10:00		シルクサスペンション ● 10:00-11:00 Yoshimi		トランポリン ● 10:00-10:30 梅本 ボディメイク筋トレ 10:30-11:00 梅本	NEW ブレピラティス 10:00-10:30 日隈 NEW 姿勢改善ピラティス 10:30-11:00 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 ● 11:05-11:35 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 橋	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		14:00
15:00							15:00
16:00							16:00
17:00		ひめトレヨガ 17:00-17:30 尾陰	バランスボール ● 17:00-17:30 Yoshimi	ボディメイク筋トレ 17:00-17:30 尾陰	プライベートレッスン		17:00
		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 Yoshimi	トランポリン ● 17:30-18:00 尾陰			
18:00							18:00
19:00			シルクサスペンション ● 18:40-19:10 Ray		ボディメイクストレッチ 19:00-19:30 今井		19:00
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	ダイナミックヨガ 19:20-20:20 Ray	バンジーフィットネス ● 19:40-20:10 古賀	トランポリン ● 19:30-20:00 尾陰・石井		20:00
		姿勢改善ピラティス 20:30-21:00 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		NEW シェイプボクシング 21:05-21:35 日隈	トランポリン ● 21:10-21:40 尾陰	トランポリン ● 21:00-21:30 古賀			

● 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。

美・Bodyは、第1・第3金曜日は、「ジャイロキネシス(ストレッチ)(1時間)」

第2・第4金曜日は、「筋トレ(30分)と、ストレッチ(30分)」※どちらか1つでも受講可

黄色の箇所(濃い色の箇所)は、前回と変更があるレッスンです。