



10月～12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
			10～12月 土曜 開催日程 10/6・13・27#11/10・17・24#12/1・8・22				
10:00		NEW シルクサスペンション ● 10:00-10:30 Yoshimi		トランポリン ● 10:00-10:30 梅本	プレピラティス 10:00-10:30 日隈	ポールピラティス 10:00-10:30 尾陰	10:00
		NEW バランスボール ● 10:30-11:00 Yoshimi		ボディメイク筋トレ 10:30-11:00 梅本	姿勢改善ピラティス 10:30-11:00 日隈	シルクサスペンション ● 10:30-11:30 尾陰	
11:00		プライベートレッスン	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		※土曜日は不定期に レッスン日を設けてい ます。
12:00							12:00
13:00							13:00
		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	サーキットトランポリン ● 13:30-14:00 Aki		
14:00					アロマストレッチ 14:00-14:30 Aki		14:00
15:00		プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン			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
			シルクサスペンション ● 18:40-19:10 Ray				
19:00							19:00
	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		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 Kazu	トランポリン ● 19:30-20:00 中川・石井		
20:00		バンジーフィットネス ● 19:50-20:20 日隈					
		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 筋トレ 20:10-20:40 中川・石井	
						NEW ストレッチ 20:40-21:10 中川・石井	
21:00		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 Kazu		21:00

● レッスン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。

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。