



4月～6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
4月～6月 土曜 開催日程 #4/20・27 #5/18 #6/1・22							
10:00		NEW ホールコンディショニング ● 10:00-10:30 Kazu		トランポリン ● 10:00-10:30 梅本	プレピラティス 10:00-10:30 山崎	ファシアサイズ 10:00-10:30 尾陰	10:00
		ハンジーフィットネス ● 10:30-11:00 Kazu		ボディメイク筋トレ 10:30-11:00 梅本	シルクサスペンション ● 10:30-11:30 山崎	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		※土曜日は不定期にレッスンを設けています。	11:00
12:00							12:00
13:00							13:00
14:00		リフレッシュヨガ 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	サークットランポリン ● 13:30-14:00 Kazu		14:00
					アロマストレッチ 14:00-14:30 Kazu		
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 梅本	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	NEW ハンジーフィットネス ● 17:30-18:00 梅本	ハンジーピラティス ● 17:30-18:00 尾陰			
18:00							18:00
19:00			ダイナミックヨガ 19:20-20:20 Ray		トランポリン ● 19:40-20:10 棚橋	トランポリン ● 19:40-20:10 中川・石井	19:00
20:00	NEW 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	ホールコンディショニング ● 19:50-20:20 瀧野		ポールピラティス ● 20:20-20:50 梅本		ボディメイク筋トレ 20:10-20:40 中川・石井	20:00
		姿勢改善ピラティス 20:30-21:00 尾陰	シルクサスペンション ● 20:30-21:00 Ray				
21:00		ハンジーフィットネス ● 21:05-21:35 尾陰	トランポリン ● 21:10-21:40 尾陰	シェイプボクシング 21:00-21:30 梅本			21:00

● 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時までにご利用致します。
 ☆ 印の月曜日は定員制のため、お早目のご予約をおすすめ致します。
 プライベートレッスンの内容及び時間に関してはお問い合わせください。

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。

↓予約サイト↓

