



# 7月～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			<b>7月～9月 土曜 開催日程</b> #7/27 #8/3・17 #9/14・21・28				9:00
		筋膜ストレッチです					
10:00		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	姿勢改善ピラティス 10:00-10:30 山崎	ファシアサイズ 10:00-10:30 尾陰	10:00
		サーキットランボリン ● 10:30-11:00 Miwa		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	7月&8月 シルクサスペンション 9月 バンジーピラティス ● 10:30-11:30 尾陰/梅本	
11:00		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 レッスン日を設けていま す。	
12:00			水曜日のみ 13:00よりオープン				12:00
13:00							13:00
		NEW 骨盤エクササイズ 13:30-14:00 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	バンジーフィットネス ● 13:30-14:00 Kazu	
14:00		NEW アクティブヨガ 14:00-14:30 橋				アロマストレッチ 14:00-14:30 Kazu	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						プライベートレッスン	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			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 梅本	バンジーピラティス ● 17:30-18:00 尾陰			
18:00							18:00
		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		筋トレスクール 18:30-19:30 尾陰・梅本	
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	ホールコンディショニング ● 19:40-20:10 瀧野	姿勢改善ピラティス 19:40-20:10 Hiro	トランポリン ● 19:40-20:10 棚橋	NEW バンジーピラティス ● 19:40-20:10 尾陰・梅本		20:00
		アクティブヨガ 20:20-20:50 尾陰	シルクサスペンション ● 20:20-20:50 尾陰	ポールピラティス ● 20:20-20:50 梅本	トランポリン ● 20:20-20:50 中川・石井		
21:00		バンジーフィットネス ● 21:00-21:30 瀧野	● トランポリン 21:00-21:30 尾陰	シェイプボクシング 21:00-21:30 梅本	ボディメイク筋トレ 21:00-21:30 中川・石井		21:00

☆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。

●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時までにご利用致します。

○のクラスは定員制のため、お早目のご予約をおすすめ致します。

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↓

