



1月～3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
1月～3月 土曜 開催日程 #1/11・18 #2/1・22 #3/14・28							
筋膜ストレッチです							
10:00				ハンジーフィットネス ● 10:00-10:30 梅本	骨盤エクササイズ 10:00-10:30 山崎	ファシアサイズ 10:00-10:30 尾陰	10:00
				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			11:00
							※土曜日は不定期に レッスンを設けていま す。
12:00		13:00より オープン	13:00より オープン				12:00
13:00							13:00
		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	ハンジーフィットネス ● 13:30-14:00 Kazu		
14:00		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		プライベートレッスン	プライベートレッスン		16:00
17:00		ファシアサイズ 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
		シルクサスペンション ● 17:30-18:00 尾陰	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
		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		
19:00					筋トレスクール 19:00～20:00 尾陰・梅本		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	サーキット筋トレ 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			20:00
		骨盤エクササイズ 20:20-20:50 Hiro	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		姿勢改善ピラティス 21:00-21:30 Hiro	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

● 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。

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↓

