



2020年10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月3日&17日 土曜開催						
10:00				ストレッチポール 10:00-10:30 梅本	シルクサスペンション 10:00-11:00 山崎	ファシアサイズ 10:00-10:30 尾陰	10:00
				サーキット筋トレ 10:30-11:00 梅本		シルクサスペンション 10:30-11:00 尾陰	
11:00							11:00
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	ハンジートレーニング* 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	15:00~18:30クローズ						15:00
	<p>コロナウイルス 感染拡大防止対策として、</p> <p>各クラスの定員は6名~8名とし、1人1人のソーシャルディスタンスを十分に取れるようにします。</p> <p>レッスン終了後、すぐに窓などを開け換気に努めます。また使用したツールは必ず除菌シートで拭くようにします。</p> <p>密を避けるために、インストラクターとフロントスタッフ最低限の人数で運営させていただきます。</p> <p>皆様のご協力をよろしくお願いいたします。</p>						
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00		18:30より オープン	18:30より オープン	18:30より オープン	18:30より オープン		18:00
19:00		ボディメイク筋トレ 19:30-20:00 尾陰	シルクサスペンション 19:30-20:00 尾陰	ストレッチ*ピラティス 19:30-20:00 TOMO	筋トレスクール 19:00~20:00 梅本		19:00
20:00		バランスボール 20:15-20:45 TOMO	トランポリン 20:15-20:45 梅本	シェイプボクシング 20:15-20:45 梅本			20:00
21:00							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**までをお願い致します。

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。

↓予約サイト↓

