

日	月	火	水	木	金	土
9月	panacea	1 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 フローヨガ&ヨガバリエーション 川瀬(19:00~20:00) 60分	2	3 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®&バレトン 井藤(20:00~21:00)	4 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	5 Tone&Reborn 井藤(10:00~11:00)
6	7 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	8 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 速読教室 酒匂(18:00~19:00) 60分	9	10 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®+ピラティス 井藤(20:00~21:00)	11 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	12 朝の目覚めストレッチ 60分 金井(10:00~11:00) 引き締めエクササイズ 60分 金井(11:15~12:15)
13	14 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	15 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 フローヨガ&ヨガバリエーション 川瀬(19:00~20:00) 60分	16	17 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®&バレトン 井藤(20:00~21:00)	18 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	19
20	21	22	23	24 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 からだの機能改善を学ぶ 尾陰(19:00~20:30) 90分	25 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	26 朝の目覚めストレッチ 60分 金井(10:00~11:00) 引き締めエクササイズ 60分 金井(11:15~12:15)
27 Tone&Reborn 井藤(10:00~11:00) レッツバレトン! 野村(11:00~12:00) 60分 お家でヨガ 奥村(14:00~15:00)	28 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	29 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 速読教室 酒匂(18:00~19:00) 60分	30	panacea	panacea	panacea

日	月	火	水	木	金	土
10月	panacea	panacea	panacea	1 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®&バレトン 井藤(20:00~21:00)	2 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	3
4	5 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	6 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 フローヨガ&ヨガバリエーション 川瀬(19:00~20:00) 60分	7	8 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®+ピラティス 井藤(20:00~21:00)	9 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	10 Tone&Reborn 井藤(10:00~11:00) 朝の目覚めストレッチ 60分 金井(10:00~11:00) 引き締めエクササイズ 60分 金井(11:15~12:15)
11	12 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	13 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 速読教室 酒匂(18:00~19:00) 60分	14	15 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®&バレトン 井藤(20:00~21:00)	16 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	17
18 Tone&Reborn 井藤(10:00~11:00)	19 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	20 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 フローヨガ&ヨガバリエーション 川瀬(19:00~20:00) 60分	21	22 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 からだの機能改善を学ぶ 尾陰(19:00~20:30) 90分	23 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	24 朝の目覚めストレッチ 60分 金井(10:00~11:00) 引き締めエクササイズ 60分 金井(11:15~12:15)
25 レッツバレトン! 野村(11:00~12:00) 60分 お家でヨガ 奥村(14:00~15:00)	26 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	27 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 速読教室 酒匂(18:00~19:00) 60分	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
11月	panacea	1	2	3 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®&バレトン 井藤(20:00~21:00)	4 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	5
8 Tone&Reborn 井藤(10:00~11:00)	9 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	10 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 速読教室 酒匂(18:00~19:00) 60分	11	12 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®+ピラティス 井藤(20:00~21:00)	13 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	14 朝の目覚めストレッチ 60分 金井(10:00~11:00) 引き締めエクササイズ 60分 金井(11:15~12:15)
15 レッツバレトン! 野村(11:00~12:00) 60分 お家でヨガ 奥村(14:00~15:00)	16 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	17 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 フローヨガ&ヨガバリエーション 川瀬(19:00~20:00) 60分	18	19 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®&バレトン 井藤(20:00~21:00)	20 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	21 Tone&Reborn 井藤(10:00~11:00)
22	23	24 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 速読教室 酒匂(18:00~19:00) 60分	25	26 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 からだの機能改善を学ぶ 尾陰(19:00~20:30) 90分	27 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	28 朝の目覚めストレッチ 60分 金井(10:00~11:00) 引き締めエクササイズ 60分 金井(11:15~12:15)
29	30 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	panacea	panacea	panacea	panacea	panacea

日	月	火	水	木	金	土
12月	panacea	1 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 フローヨガ&ヨガバリエーション 川瀬(19:00~20:00) 60分	2	3 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®&バレトン 井藤(20:00~21:00)	4 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	5 朝の目覚めストレッチ 60分 金井(10:00~11:00) 引き締めエクササイズ 60分 金井(11:15~12:15)
6	7 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	8 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 速読教室 酒匂(18:00~19:00) 60分	9	10 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®+ピラティス 井藤(20:00~21:00)	11 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	12 Tone&Reborn 井藤(10:00~11:00)
13	14 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	15 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 フローヨガ&ヨガバリエーション 川瀬(19:00~20:00) 60分	16	17 姿勢改善ピラティス 井藤(10:30~12:00) 90分 Sintex®&バレトン 井藤(20:00~21:00)	18 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	19 朝の目覚めストレッチ 60分 金井(10:00~11:00) 引き締めエクササイズ 60分 金井(11:15~12:15)
20 Tone&Reborn 井藤(10:00~11:00) レッツバレトン! 野村(11:00~12:00) 60分 お家でヨガ 奥村(14:00~15:00)	21 ジャイロキネシス 中川(14:30~16:00) 90分	22 パー・アスティエ 坂田(10:30~11:30) 60分 速読教室 酒匂(18:00~19:00) 60分	23	24 尾陰先生を囲む回 尾陰(18:30~)	25 リフレッシュヨガ 奥村(19:30~20:30) 60分	26
27	28	29	30	31	panacea	panacea

「KAI FUKANUMA」のパーソナルトレーニング

貴方だけのオーダーメイドトレーニングを受けてみませんか?

パーソナルトレーニングは1時間のセッションをあなたの体調やご希望に合わせてトレーナーがマンツーマンで行います。パナシアのパーソナルトレーナー 深沼 開によってその人の骨格に合わせたフォームを提供し長く続けてもらえるため楽しくトレーニングを行い結果へと導きます。トレーニングはマシンを使わない、自重によるトレーニングが中心です。



深沼 開
KAI FUKANUMA

・日本ダイエット協会公認インストラクター
・AT(アスレティックトレーナー)
・NSCA-CPT
・TRXトレーナー マスタープロ
・全米ピラティス協会公認インストラクター
Profile
18歳からトレーナーを始め、アメリカへ留学後、日本でフリーランスのトレーナーとして活動。大手フィットネスクラブでスタジオインストラクター、パーソナルトレーナーとして個人でNo.1のセッション数を達成する。その後、パーソナルジム、24時間ジムの経営。現在は数多くのアスリートやスクールを講師として指導する。

日程は一週間程度の
余裕をもってご希望を
調整させていただきます。

経験と知識を活かし最適なトレーニングを行います。数多くのボディコンテストで優勝に導いたメソッドを活かしボディメイクダイエットも得意にしています。食事アドバイスなどもお任せください。プロスポーツ選手への指導歴もあり、競技力向上、機能改善も得意にしています。

パーソナル
60分 60分:8,800円(税込) or チケット 8枚 初回体験半額優待

紹介特典

パーソナルレッスンをご友人と一緒に参加してはいかがでしょうか? 【お問い合わせ・お申し込み】
ご紹介による新規の方がご利用4回以上継続された場合には パナシアのLINE公式アカウント、ホームページ、
ご紹介者に、1回無料でパーソナルレッスンがご利用できます。 又は直接お電話でお問い合わせください。

【レッスンのお申し込み・キャンセルについて】

～パナシアは少人数制の完全予約制のスタジオです～

★レッスンのお申し込みについて ※表示価格は税別にしてあります。
①電話もしくはホームページでお申し込みください。
②ご希望のクラスに空きがあることをご確認の上、お振込をお願いいたします。
※直前の場合を除き、お申込後1週間以内をお願いします。

フリーチケットをお持ちの方も、レッスンのお申込みは必ず前日18時までにはお願いします。前日までに最低催行人数に満たない場合は開催を中止することがございますので予めご了承ください。最低催行人員に満たなく中止した場合は別のクラスに振り替えるか、またはご返金させていただきます。
★キャンセルについて
前日18時までにご連絡いただいた場合、キャンセル料は発生いたしません。グループレッスンの当日キャンセルの場合、開催までにご連絡いただいた場合、半額相当分をキャンセル料として頂戴いたします。但し、パーソナルレッスンは全額となります。また、クラスの開始までにご連絡なくお休みされた場合は全額を頂戴いたします。その他交通事情や天災などによるクラスの中止は原則振替で対応させていただきます。

りそな銀行北浜支店 (普) 81465 口座名 (株) 西本あんしんサポート (振込手数料はご負担ください。)

企業への出張レッスン承ります!

企業業績を維持していくには、社員が健康であることが重要です。経験を積んだインストラクターとともに企業の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。ご希望メニューを盛り込んだオリジナル体操の開発なども承ります。詳しくはお問い合わせください。



レンタルスタジオ

ボディワークの研修やレッスン、ワークショップなどにスタジオをご利用いただけます。個人でもグループでもご利用可能です。詳しくは06-6910-8741にお問い合わせください。谷四 パナシア レンタル を検索ください。



お問合せ / ご予約 <平日日～全曜日 10:00～18:00>
西本あんしんサポート TEL 06-6910-8741
〒540-0026 大阪府中央区内本町1丁目2番6号/チアビル5F
www.panacea-reha.co.jp/panacea/
レッスン当日は開催直前(3時間前以降)のお申込みは店舗お電話でお願いします。

2020年 9～12月
スヶジュール
大人のための少人数制
講師との対話を重視した
パーソナル・セミナー・スタジオ
ここからだけの
ウエルエイジング
パナシア
からだ、目覚める。

LINE 公式アカウント

