高岡

上北島店

2026 **11** 月

MANAMI　新出

YUMI　魁本（さきもと）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休講 18:15~19:00 ストレッチ&ボクシング ▼ 19:15~20:00 スタイルアップフィット	4 19:00~19:45 体幹ピラティス&ヨガ	5 12:15~13:00 ステップ	6 14:15~15:00 整体師の調整ヨガ	7
8	9 19:00~19:45 姿勢改善ヨガ	10 14:15~15:00 整体師の 代謝上がるヨガ 18:15~19:00 ストレッチ&ステップ ▼ 19:15~20:00 エアロビクス	11 19:00~19:45 体幹ピラティス&ヨガ	12 12:15~13:00 ステップ	13 14:15~15:00 整体師の 代謝上がるヨガ	14 13:00~13:45 ステップ ▼ 14:00~14:45 エアロビクス
15	16	17 14:15~15:00 整体師の 骨盤リセットヨガ 18:15~19:00 ストレッチ&ボクシング ▼ 19:15~20:00 スタイルアップフィット	18 19:00~19:45 体幹ピラティス&ヨガ	19 12:15~13:00 ステップ	20 14:15~15:00 整体師の 骨盤リセットヨガ	21
22	23 19:00~19:45 姿勢改善ヨガ	24 14:15~15:00 整体師の調整ヨガ 18:15~19:00 ストレッチ&ステップ ▼ 19:15~20:00 エアロビクス	25 19:00~19:45 体幹ピラティス&ヨガ	26 12:15~13:00 ステップ	27 14:15~15:00 整体師の調整ヨガ	28
29	30 19:00~19:45 姿勢改善ヨガ					

★レッスン30分前から入室可◎
★レッスン中スマホはマナーモードでお願いします