

高岡 上北島店

2026 **10** 月

MANAMI

新出

YUMI

さきもと
魁本

日

月

火

水

木

金

土

★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をお願いします

1

2

3

12:15~13:00
ステップ

14:15~15:00
整体師の
代謝上がるヨガ

4

5

6 14:15~15:00
整体師の
骨盤リセットヨガ

7

8

9

10

19:00~19:45
姿勢改善ヨガ

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

19:00~19:45
体幹ピラティス&ヨガ

12:15~13:00
ステップ

14:15~15:00
整体師の
骨盤リセットヨガ

11

12

13 14:15~15:00
整体師の調整ヨガ

14

15

16

17

18:15~19:00
ストレッチ&ステップ
▼
19:15~20:00
エアロビクス

19:00~19:45
体幹ピラティス&ヨガ

12:15~13:00
ステップ

14:15~15:00
整体師の調整ヨガ

18

19

20 14:15~15:00
整体師の
代謝上がるヨガ

21

22

23

24

19:00~19:45
姿勢改善ヨガ

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

19:00~19:45
体幹ピラティス&ヨガ

12:15~13:00
ステップ

14:15~15:00
整体師の
代謝上がるヨガ

25

26

27 14:15~15:00
整体師の
骨盤リセットヨガ

28

29

30

31

15:00~15:45
エアロビクス

19:00~19:45
姿勢改善ヨガ

18:15~19:00
ストレッチ&ステップ
▼
19:15~20:00
エアロビクス

19:00~19:45
体幹ピラティス&ヨガ

12:15~13:00
ステップ

14:15~15:00
整体師の
骨盤リセットヨガ