グリーンモール

中曽根店

2026 **11** 月

新出 MANAMI CHIKA MAKI SHINTARO

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休講	4 19:00~19:45 美脚美尻骨盤ヨガ	5	6 12:45~13:30 整体師の 骨盤リセットヨガ	7 19:00~19:45 美脚美尻ヨガ
8	9	10 13:30~14:15 柔軟性向上ストレッチ	11 19:00~19:45 アシュタンガヨガ	12	13 12:45~13:30 整体師の調整ヨガ	14 19:00~19:45 パワーヨガ
15	16 19:00~19:45 後屈ストレッチヨガ	17 13:30~14:15 柔軟性向上ストレッチ	18 19:00~19:45 美脚美尻骨盤ヨガ	19 10:30~11:15 ゼロから始めるピラティス ▼ 11:30~12:15 バランスボールレッスン	20 12:45~13:30 整体師の 代謝の上がるヨガ	21 19:00~19:45 筋トレ＋ヨガ
22	23	24 13:30~14:15 柔軟性向上ストレッチ	25 19:00~19:45 アシュタンガヨガ	26	27 12:45~13:30 整体師の 骨盤リセットヨガ	28 19:00~19:45 美脚美尻ヨガ
29	30 19:00~19:45 後屈ストレッチヨガ					

★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