

射水店

2025 7 月

新出

MANAMI

MAKI

CHIKA

SHINTARO

中村

高橋

日

月

火

水

木

金

土

		1 17:45~18:30 ストレッチ& ボクササイズ 19:00~19:45 プラネタリウムヨガ	2	3	4	5
			14:00~14:45 整体師の 骨盤リセットヨガ	19:00~19:45 美脚美尻骨盤ヨガ		
6	7	8 17:45~18:30 ストレッチ& ボクササイズ 12:30~13:15 整体師の 代謝上がるヨガ 19:00~19:45 プラネタリウムヨガ	9	10	11	12
			14:00~14:45 整体師の調整ヨガ	19:30~20:15 ZUMBA		
13	14	15 17:45~18:30 ストレッチ& ボクササイズ 12:00~12:45 ピラティス 19:00~19:45 プラネタリウムヨガ	16	17 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 19:00~19:45 燃焼アップヨガ	18	19
			14:00~14:45 整体師の 代謝上がるヨガ			
20	21	22 17:45~18:30 ストレッチ& ボクササイズ 12:00~12:45 ピラティス 19:00~19:45 プラネタリウムヨガ	23	24	25	26
			14:00~14:45 整体師の 骨盤リセットヨガ	19:00~19:45 燃焼アップヨガ		
27	28	29 17:45~18:30 ストレッチ& ボクササイズ 12:30~13:15 整体師の 代謝上がるヨガ 19:00~19:45 プラネタリウムヨガ	30	31		
			14:00~14:45 整体師の調整ヨガ	19:00~19:45 美脚美尻骨盤ヨガ		