

高岡
上北島店

2025 **12** 月

MANAMI 新出

MAKI 高橋

日 月 火 水 木 金 土

	1	2 14:15~15:00 整体師の調整ヨガ 18:15~19:00 ストレッチ&ボクササイズ ▼ 19:15~20:00 スタイルアップフィット	3	4 12:30~13:15 ステップ	5 14:15~15:00 整体師の調整ヨガ	6 18:00~18:45 ピラティス ▼ 19:00~19:45 ZUMBA
7	8	9 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	10	11 12:30~13:15 ステップ	12 14:15~15:00 整体師の 代謝上がるヨガ	13 18:00~18:45 ピラティス ▼ 19:00~19:45 ZUMBA
14	15	16 14:15~15:00 整体師の 代謝上がるヨガ 18:15~19:00 ストレッチ&ボクササイズ ▼ 19:15~20:00 スタイルアップフィット	17	18 12:30~13:15 ステップ	19 14:15~15:00 整体師の 骨盤リセットヨガ	20 18:00~18:45 ピラティス ▼ 19:00~19:45 ZUMBA
21	22	23 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&ステップ ▼ 19:15~20:00 エアロビクス	24	25 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 12:30~13:15 ステップ	26 休講	27 休講
28	29	30 ※12/30~1/3まで スタジオレッスン全て休講です →	31	★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		