

射水店

11

日 月 火 水 木 金 土

新出 MAKI MANAMI YOKO

魁本 川口 中村 松崎 高橋

予約制 マークは事前予約が必要です

★レッスンに必要なヨガマットや
バランスボールなどは貸し出しております

7 トレーニングセミナー
10:30~ **予約制**

19:00~19:45
デトックスヨガ

2

3 10:30~11:15
コンディショニング
▼
11:30~12:15
ZUMBA

4 13:00~13:45
ピラティス

5 17:45~18:30
ストレッチ&
ポクササイズ
19:00~19:45
リラックスヨガ

6 14:00~14:45
整体師の調整ヨガ

7 19:30~20:15
ZUMBA

8 19:00~19:45
美尻ヨガ

9 10:30~11:15
ストレッチ&
トレーニング
▼
11:30~12:15
エアロビクス

10 13:00~13:45
ピラティス

11 19:00~19:45
リラックスヨガ

12 17:45~18:30
ストレッチ&
ポクササイズ
19:00~19:45
ダイエットヨガ

13 13:00~13:45
バレトン&モビバン
▼
14:00~14:45
整体師の
代謝上がるヨガ

14 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

15 トレーニングセミナー
10:30~ **予約制**
19:00~19:45
リラックスヨガ

16 19:00~19:45
フローヨガ

17 13:00~13:45
ピラティス

18 19:00~19:45
バランスポーズ
チャレンジヨガ

19 14:00~14:45
整体師の
骨盤リセットヨガ

20 14:00~14:45
整体師の調整ヨガ

21 19:00~19:45
骨盤メイクヨガ

22 14:00~14:45
整体師の調整ヨガ

23 19:00~19:45
骨盤メイクヨガ

24 13:00~13:45
ピラティス

25 19:00~19:45
柔軟性アップヨガ

26 17:45~18:30
ストレッチ&
ポクササイズ
19:00~19:45
柔軟性アップヨガ

27 14:00~14:45
整体師の調整ヨガ

28 19:00~19:45
骨盤メイクヨガ

29 19:00~19:45
骨盤メイクヨガ

30