2026年11月　コラーゲンスタジオ“サプル”レッスンスケジュール

※月曜日は定休日です
※下記レッスンは変更になる場合がございます.
代行情報をご覧ください。

火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	1＊8
13:25～14:15 美彩心 19:55～20:45 美彩心	12:40～13:30 美彩心 15:05～15:55 美彩心 19:50～20:50 ホットヨガ	9:50～10:40 美彩心 12:55～13:45 美彩心 17:40～18:30 美彩心	12:30～13:20 代行ボードご確認ください。 18:35～19:25 美彩心	9:40～10:30 美彩心 16:10～17:00 美彩心	11:30～12:30 ホットヨガ 16:25～17:15 美彩心またはサプルヨガ 代行ボードご確認ください。
10	11	12	13	14	15
13:25～14:15 美彩心 19:55～20:45 美彩心	12:40～13:30 美彩心 15:05～15:55 美彩心 19:50～20:50 ホットヨガ	9:50～10:40 美彩心 12:55～13:45 美彩心 17:40～18:30 美彩心	12:30～13:20 代行ボードご確認ください。 18:35～19:25 美彩心	9:40～10:30 美彩心 16:10～17:00 美彩心	11:30～12:30 ホットヨガ 16:25～17:15 美彩心またはサプルヨガ 代行ボードご確認ください。
17	18	19	20	21	22
13:25～14:15 美彩心 19:55～20:45 美彩心	12:40～13:30 美彩心 15:05～15:55 美彩心 19:50～20:50 ホットヨガ	9:50～10:40 美彩心 12:55～13:45 美彩心 17:40～18:30 美彩心	12:30～13:20 代行ボードご確認ください。 18:35～19:25 美彩心	9:40～10:30 美彩心 16:10～17:00 美彩心	11:30～12:30 ホットヨガ 16:25～17:15 美彩心またはサプルヨガ 代行ボードご確認ください。
24	25	26	27	28	29
13:25～14:15 美彩心 19:55～20:45 美彩心	12:40～13:30 美彩心 15:05～15:55 美彩心 19:50～20:50 ホットヨガ	9:50～10:40 美彩心 12:55～13:45 美彩心 17:40～18:30 美彩心	12:30～13:20 代行ボードご確認ください。 18:35～19:25 美彩心	9:40～10:30 美彩心 16:10～17:00 美彩心	11:30～12:30 ホットヨガ 16:25～17:15 美彩心またはサプルヨガ 代行ボードご確認ください。

11月の裏面は・・・。
レッスン内で飲んでいただいている
コラーゲンドリンクの解説です。

