

2025 プログラムスケジュール

※水玉模様：お子様同伴OKクラス

	3祝月	月	火	水	木	金	土	日	
7:00				「HAVE A NICE BABY」キャンペーン！ 指定日のレッスンを 550円 でご参加いただけます。 会員様はもちろんビジターも可能です。ご予約お待ちしております♡ 11/21(金) 11/28(金) マタニティヨガ 12:40-13:40					7:00
8:00							7:45-8:45 あい OHAヨガaroma	8:00-9:00 あい OHAヨガ	8:00
9:00	8:45-9:45 あい ピラティス		9:00-10:00 あい 骨盤エクササイズ ↑11日 休講	9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑15日12日19日 休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑2日 休講	9:00
10:00	10:10-11:00 あい マインドフルネスヨガ	10:00-11:00 MANA ママンシェイプ	10:15-11:15 あい バレトン ↑11日 休講	10:30-11:30 あい ママンシェイプ(先着れ会員受け放題) ↑15日12日19日 休講	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ	10:00-11:00 あい ピラティス ↑7日14日 休講			10:00
11:00						11:20-12:20 あい リフレッシュヨガ(お子様同伴OK) ↑7日14日 休講	子供バレエスクール (キッズ10:30-11:30) (キッズJr. 11:40-12:40) 7,920円/月	10:45-11:45 AYAOKO リズムシェイプ ↑30日1040アロマヨガ あい	11:00
12:00		11:30-12:30 あい 17日のみ ボールdeピラティス		12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス	11:30-13:00 MANA 大人スクール バレエヴァリエーション	12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑21日28日550円DAY ↑7日14日 休講		12:05-13:05 AYAOKO コンディショニングストレッチ ↑30日 休講	12:00
13:00		12:50-13:40 あい 17日のみ マインドフルネスヨガ		14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻	12:00-13:00 あい 13日のみ 骨盤エクササイズ	14:00-15:00 MANA バレエ	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	13:30-14:30 あい ピラティス ↑2日 休講	13:00
14:00				15:20-16:20 秋山優奈 バレエ	13:20-14:10 あい 13日のみ マインドフルネスヨガ		子供バレエスクール (リトル14:15-15:00)	14:40-15:30 週替わりレッスン ↑9日 アロマヨガ60 ↑16日 ボードヨガ50 ↑23日 シェイプアジリティ40	14:00
15:00							15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE ↑1日休講		15:00
16:00							17:00-18:00 あい  陰ヨガリラックス withシンギングボール ↑1日休講		16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
19:00			19:00-20:00 あい  陰ヨガリラックス withシンギングボール ↑↑11日 休講	19:05-20:05 あい アロマヨガ ↑↑12日 休講		19:30-20:30 あい バレトン			19:00
20:00			20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE	20:20-21:20 あい ピラティス			20:45-21:45 あい  眠りのためのヨガ withシンギングボール		20:00
21:00									21:00



— webサイト



— お問い合わせLINE

休館日 11(火)、24(祝月)