

	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♡ 5/2(金) 5/16(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		9:00-10:00 あい 骨盤エクササイズ	9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑7日21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	9:00
10:00	10:00-11:00 MANA ママシェイプ	10:15-11:15 あい バレトン	10:30-11:30 あい ママシェイプ(子連れ会員受け放題) ↑7日21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 ↑9日23日30日 休講	17日1030-リフレッシュヨガ		10:00
11:00	11:30-12:30 KYOKO ヒーリングヨガ	11:30-12:30 KYOKO 20日のみ ヒーリングヨガ		11:30-13:00 MANA 大人スクール バレエヴァリエーション	11:20-12:20 あい リフレッシュヨガ(お子様同伴OK) ↑9日23日30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	11:00
12:00			12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス	12:00-13:00 あい 22日のみ 骨盤エクササイズ	12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑12日16日550円DAY ↑9日23日30日 休講	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ ↑17日 休講	12:05-13:05 AYAOKO コンディショニングストレッチ	12:00
13:00	13:00-14:00 あい 12日のみピラティス		14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻	13:20-14:10 あい 22日のみマインドフルネスヨガ50 ZENSEE	14:00-15:00 MANA バレエ ↑30日 休講	子供バレエスクール (リトル14:15-15:00)	13:30-14:30 あい ピラティス	13:00
14:00	14:20-15:10 あい 12日のみマインドフルネスヨガ50 ZENSEE		15:20-16:20 秋山優奈 バレエ	大人の バレエスクール ヴァリエーション 【月2回 全6回】 4～6月期 第1・3(木) 11:30-13:00 MANA 先着8名 会員¥14,700 非会員¥27,000			14:40-15:30 週替わりレッスン ↑4日 マインドフルネスヨガ50 ↑11日 ボードヨガ50 ↑18日 シェイプアジリティ40 ↑25日 ボードヨガ50	14:00
15:00			子供バレエスクール (リトル16:45-17:30) (キッズJr. 17:40-18:40) 7,920円/月			15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE ↑3日 休講		15:00
16:00						17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンギングボウル ↑3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シンギングボウル	19:05-20:05 あい アロマヨガ		↓23日30日 休講 19:30-20:30 あい バレトン ↑30日 休講			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シンギングボウル			20:00
21:00								21:00

