

2025 7月 プログラムスケジュール

※水玉模様 お子様同伴OKクラス

	21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♡ 7/11(金) 7/25(金) マタニティヨガ 12:40-13:40					7:00
8:00	8:30-9:30 あい						7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑5日 休講	8:00-9:00 あい OHAヨガ	8:00
9:00	ボールdeピラティス		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 ↑2日16日 休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑5日 休講	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ	9:00
10:00	10:00-11:00 あい アロマヨガ	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(子連れ会員受付放題) ↑2日16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 ↑18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	10:00
11:00	11:30-12:20 あい	11:30-12:30 KYOKO	11:45-12:45 KYOKO	11:30-13:00 MANA 大人スクール バレエヴァリエーション	11:30-13:00 MANA	11:20-12:20 あい リフレッシュヨガ(お子様同伴OK) ↑18日 休講			11:00
12:00	マインドフルネスヨガ50 ZENSEE	ヒーリングヨガ	1日のみ ヒーリングヨガ	12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス	12:00-13:00 あい 24日のみ 骨盤エクササイズ	12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑11日25日550円DAY ↑18日 休講	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	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 14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 24日のみマインドフルネスヨガ50 ZENSEE	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	13:00
14:00		14:20-15:10 あい 14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			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	14:00
15:00							15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE ↑5日19日 休講	↑6日 マインドフルネスヨガ50 ↑13日 ボードヨガ50 ↑20日 シェイプアジリティ40 ↑27日 ボードヨガ50	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 ↑5日19日 休講		16:00
17:00				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					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 ↑2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 ↑2日 休講			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



TEL : 047-436-8265
Mail: hello@aura-fitstudio.com

