

2026



## プログラムスケジュール

※水玉模様 お子様同伴OKクラス

	20祝金	月	火	水	木	金	土	日	
7:00				<b>「HAVE A NICE BABY」キャンペーン！</b> 指定日のレッスンを <b>550円</b> 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♡ <b>3/6(金) 3/27(金) マタニティヨガ 12:40-13:40</b>					7:00
8:00							7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑14日休講	8:00-9:00 あい OHAヨガ ↑15日休講	8:00
9:00	9:00-9:50 あい ヨガ with ヨガボード		9:00-10:00 あい 骨盤エクササイズ ↑110日休講	9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑4日18日休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑14日休講	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑15日休講	9:00
10:00	10:10-11:10 あい ボールdeピラティス	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 ↑4日18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			10:00
11:00	11:30-12:20 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE	11:30-12:30 KYOKO 16日 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)	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 ↑15日休講	11:00
12:00				12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス		12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑6日27日550円DAY	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 ↑15日休講	12:00
13:00			10日 14:00-15:00 骨盤エクササイズ	14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻		14:00-15:00 MANA バレエ	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 ↑15日休講	13:00
14:00			10日 15:15-16:15 バレトン	15:20-16:20 秋山優奈 バレエ				14:40-15:30 週替わりレッスン ↑1日 ヨガボード50 ↑8日 シェイプアジリティ40	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 ↑14日休講	↑22日 マインドフルネスヨガ50 ↑29日 ヨガボード50	15:00
16:00					<b>大人の バレエスクール バリエーション</b> 【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		17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンギングボウル ↑14日休講		16:00
17:00			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			13日 19:15-20:15 リズムシェイプ AYAOKO 13日 20:25-21:25 コンディショニングSt AYAOKO		17:00
18:00				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	19:30-20:30 あい バレトン ↑113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		18:00
19:00									19:00
20:00									20:00
21:00									21:00



← webサイト



← お問い合わせLINE

休館日 15(日)、31(火)