

2026



3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

| 20祝金 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------|---|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 7:00 | | | | | | | 7:00 |
| 8:00 | | | | | | | 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 | 9:00-10:00 あい アロマヨガ | | 7:45-8:45 あい OHAヨガaroma | 8:00-9:00 あい OHAヨガ |
| 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 | 10:00-11:00 横山佐江子 megunヨガ | 114日休講 | 115日休講 |
| 11:00 | | | | 10:30-11:30 あい ママシェイプ | 11:30-13:00 MANA 大人スクール バレエ ヴァリエーション | 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 |
| 12:00 | 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 | | 12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス | 11:20-12:20 あい リフレッシュヨガ(お子様同伴OK) | 114日休講 | 115日休講 |
| 13:00 | | | | | 12:40-13:40 あい マタニティヨガ | 子供バレエスクール (キッズ10:30-11:30) | AYAKO |
| 14:00 | | | 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 | 12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ | (キッズJr.11:40-12:40) | リズムシェイプ |
| 15:00 | | | 10日 15:15-16:15 バレトン | 15:20-16:20 秋山優奈 バレエ | 14:00-15:00 MANA バレエ | 12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ | 115日休講 |
| 16:00 | | | | | 13日 19:15-20:15 リズムシェイプ AYAKO | | 13:30-14:30 あい ピラティス |
| 17:00 | | | | | 13日 20:25-21:25 コンディショニングSt AYAKO | | 14:40-15:30 |
| 18:00 | | | | | 19:30-20:30 あい バレトン | | 週替わりレッスン |
| 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 | 13日 19:15-20:15 リズムシェイプ AYAKO | | 11日 ヨガボード50 |
| 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 | 13日 20:25-21:25 コンディショニングSt AYAKO | | 18日 シェイプアジャリティ40 |
| 21:00 | | | | | 20:45-21:45 あい 眠りのためのヨガ withシンギングボウル | | 122日 マインドフルネスヨガ50 129日 ヨガボード50 |



← webサイト



← お問い合わせLINE

休館日 15(日)、31(火)