

	月	火	水	木	金	土	日		
7:00			<p style="text-align: center;">「HAVE A NICE BABY」キャンペーン！                      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♡                      5/1(金) 5/29(金) マタニティヨガ 12:40-13:40</p>					7:00	
8:00						7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑16日 930-1030	8:00-9:00 あい OHAヨガ	8:00	
9:00			9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑16日13日27日 休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑16日 1100-1200	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		10:30-11:30 あい ママシェイプ ↑16日13日27日 休講	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ ↑14日 1030-骨盤エクサ あい	10:00-11:00 あい ピラティス ↑15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 AYAKO リズムシェイプ ↑24日 マインドフルネスヨガ50	10:00	
11:00	11:30-12:30 あい			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) ↑15日 休講		12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ ↑24日 休講	11:00	
12:00	18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		12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑11日29日550円DAY ↑15日 休講	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ ↑16日 休講		12:00	
13:00	12:50-13:40 あい 18日のみマインドフルネスヨガ ZENSEE				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	13:00	
14:00		14:00-15:00 あい 骨盤エクササイズ	14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻 ↑27日 休講		15:05-15:25 MANA ポワント(有料¥1,000) ※バレエ受講必須 当日受付 遂行人数4人以上		14:40-15:30 週替わりレッスン ↑3日 マインドフルネスヨガ50 ↑10日 シェイプアジリティ40 ↑17日 ヨガボード50 ↑31日 ヨガボード51	14:00	
15:00		15:15-16:15 あい バレトン	15:20-16:20 秋山優奈 バレエ ↑27日 休講	<p><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】</p> <p>4~6月期 第1・3(木) 11:30-13:00 MANA 先着8名 会員¥14,700</p>				15:00	
16:00			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ZENSEE ↑16日 1330-1420		16:00
17:00							17:00-18:00 あい 陰ヨガリラククス withシンキングボウル ↑16日 1440-1540		17:00
18:00							19:30-20:30 あい バレトン ↑↑15日22日 休講		18:00
19:00	19:00-20:00 あい 陰ヨガリラククス withシンキングボウル		19:05-20:05 あい アロマヨガ ↑↑16日 休講		20:45-21:45 あい 眠りのためのヨガ withシンキングボウル			19:00	
20:00		20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50ZENSEE	20:20-21:20 あい ピラティス					20:00	
21:00								21:00	



← webサイト



← お問い合わせLINE

休館日 4(月)、5(火)