

2026 7月 プログラムスケジュール

※氷玉模様 お子様同伴OKクラス

	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♡ 7/10(金) 7/24(金) マタニティヨガ 12:40-13:40			7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑4日 休講	8:00-9:00 あい OHAヨガ ↑5日 休講	7:00
8:00						9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑4日 休講	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑5日 休講	8:00
9:00			9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑1日15日休講					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 ↑1日15日休講	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ ↑9日 休講	10:00-11:00 あい ピラティス ↑31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	10:00
11:00	11:30-12:30 あい				11:20-12:20 あい リフレッシュヨガ(お子様同伴OK) ↑31日 休講			11:00
12:00	13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	12:00-13:30 MANA 大人スクール バレエ ヴァリエーション	12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑10日24日550円DAY ↑31日 休講	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ	12:00
13:00	12:50-13:40 あい 13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 ↑12日 休講	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 ↑15日 マインドフルネスヨガ あい	大人の バレエスクール ヴァリエーション 【月2回 全6回】 7～9月期 第1・3(木) 12:00-13:30 MANA 先着8名 会員¥14,700			14:40-15:30 週替わりレッスン ↑5日 マインドフルネスヨガ50 ↑19日 ヨガボード50 ↑26日 ヨガボード50	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 ↑15日1510-骨盤エクサ あい			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		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 ↑4日 休講		16:00
17:00						17:00-18:00 あい 陰ヨガリラククス withシンギングボウル ↑4日 休講		17:00
18:00								18:00
19:00		19:00-20:00 あい 陰ヨガリラククス withシンギングボウル	19:05-20:05 あい アロマヨガ		19:30-20:30 あい バレトン ↑↑31日 休講			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		20:45-21:45 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



← webサイト



← お問い合わせLINE

休館日 20(祝月)