

	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♡ 9/18(金) マタニティヨガ 12:40-13:40					7:00
8:00						7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑5日 OHAヨガ MACHIKO	↓13日 MACHIKO 8:00-9:00 あい OHAヨガ ↑6日 休講	8:00
9:00		9:00-10:00 あい 8日のみ 骨盤エクササイズ	9:00-10:00 あい 30日のみ アロマヨガ			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑5日 ピラティス MACHIKO	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑6日 休講 ↑13日 MACHIKO	9:00
10:00	10:00-11:00 MANA ママシェイプ		10:30-11:30 あい 30日のみ ママシェイプ	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ	10:00-11:00 あい ピラティス ↑4日11日 休講	↑5日 ピラティス MACHIKO 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	↑6日 休講 ↑13日 MACHIKO 10:45-11:45 AYAOKO 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) ↑4日11日 休講			11:00
12:00	7日のみ ボールdeピラティス			12:00-13:30 MANA 大人スクールバレエ ヴァリエーション	12:00-13:00 あい 10,24日のみ 骨盤エクササイズ		12:05-13:05 AYAOKO コンディショニングストレッチ	12:00
13:00	12:50-13:40 あい 7日のみ マインドフルネスヨガZENSEE		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 ↑18日550円DAY ↑4日11日25日 休講	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	↓13日 MACHIKO 13:30-14:30 あい ピラティス ↑6日 休講	13:00
14:00		14:00-15:00 あい 骨盤エクササイズ ↑8日 休講	14:00-14:50 あい 2,16日のみ マインドフルネスヨガ ZENSEE	大人のバレエスクール バリエーション 【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		14:00-15:00 MANA バレエ ↑25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 ↑25日 休講	13:20-14:20 あい 10,24日のみピラティス	14:00
15:00		15:15-16:15 あい バレトン ↑8日 休講	15:10-16:10 あい 2,16日のみ 骨盤エクササイズ			15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガZENSEE ↑5日 15:40 リフレッシュヨガ MACHIKO	14:40-15:30 週替わりレッスン ↑13日 ヨガ MACHIKO ↑20日 ヨガボード50 ↑27日 ヨガボード50	15:00
16:00								16:00
17:00								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 ↑8日 休講	19:00-20:00 あい アロマヨガ	19:00-20:00 あい 10日24日 ボールdeピラティス	19:30-20:30 あい バレトン ↑4日11日25日 休講	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 リラックスヨガ MACHIKO		19:00
20:00		20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50ZENSEE ↑8日 休講	20:15-21:15 あい ピラティス	20:15-21:15 あい 10日24日のみ 眠りのための ヨガwithシンギングボウル	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 12(土)、21(月)、22(火)、23(水)