

	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♡ 6/13(金) 6/27(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 ↑7日 休講	8:00-9:00 あい OHAヨガ ↑22日 休講	8:00
9:00		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 ↑4日18日 休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑7日 休講	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑22日 休講 ↓15日 シェイプアシリティ40	9:00
10:00	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(子連れ会員受け放題) ↑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	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 ↑22日 休講	10:00
11:00	11:30-12:30 KYOKO ヒーリングヨガ ↑16日30日 休講	11:45-12:45 KYOKO 17日のみ 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)		12:05-13:05 AYAOKO コンディショニングストレッチ ↑15日22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 ↑13日27日550円DAY	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	13:30-14:30 あい ピラティス ↑22日 休講	12:00
13:00			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)	14:40-15:30 週替わりレッスン ↑1日 ボードヨガ50 ↑8日 マインドフルネスヨガ50 ↑29日 ボードヨガ50	13:00
14:00			15:20-16:20 秋山優奈 バレエ			15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ50ZENSEE ↑7日 休講		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			17:00-18:00 あい  陰ヨガリラックス withシンギングボウル ↑7日 休講		15:00
16:00				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) 11:30-13:00 MANA 先着8名 会員¥14,700 非会員¥27,000		↓13日 1915-リズムシェイプ ↓13日 2025-コンディショニングst		16:00
17:00						19:30-20:30 あい バレトン ↑6日 休講		17:00
18:00						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 あい  陰ヨガリラックス withシンギングボウル ↑↑10日 休講	19:05-20:05 あい アロマヨガ ↑↑25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					20:00
21:00								21:00

