

2026 10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

	12祝月	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♡ 10/2,16,30(金) マタニティヨガ 12:40-13:40				7:00
8:00	8:00-8:50 あい マインドフルネスヨガZENSEE						7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑3日 MACHIKO	8:00-9:00 あい OHAヨガ ↑4日 MACHIKO	8:00
9:00	9:10-10:10 あい 骨盤エクササイズ			9:00-10:00 あい 14日28日のみ アロマヨガ			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑3日 ピラティス MACHIKO	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑4日 MACHIKO	9:00
10:00		10:00-11:00 MANA ママシェイプ		10:30-11:30 あい 14日28日のみ ママシェイプ	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ ↑1日 休講	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 AYAKO リズムシェイプ ↑25日 マインドフルネスヨガ あい	10:00
11:00		11:30-12:30 あい 5日のみ ボールdeピラティス			12:00-13:30 MANA 12:00-13:00 あい 8日のみ 骨盤エクササイズ	11:20-12:20 あい リフレッシュヨガ (お手帳同伴OK)		12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ ↑25日 休講	11:00
12:00		12:50-13:40 あい 5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 ↑14日21日 休講	大人バレエスクール ルヴァリエーション 13:20-14:20 あい 8日のみピラティス	12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑2,8,30日550円DAY	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ ↑31日 休講	13:30-14:30 あい ピラティス ↑4日 MACHIKO	12:00
13:00			14:00-15:00 あい 骨盤エクササイズ ↑13日 休講		大人のバレエスクール バリエーション 【月2回 全6回】 10～12月期 第1・3(木) 12:00-13:30 MANA 先着8名 会員¥14,700		15:05-15:25 MANA ポイント(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 ↑4日 1445 ヨガ MACHIKO ↑11日 ヨガボード50 ↑18日 ヨガボード50	13:00
14:00			15:15-16:15 あい バレトン ↑13日 休講				15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガZENSEE ↑3,17,31日 1540 リフレッシュヨガ MACHIKO		14:00
15:00							17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンギングボウル ↑3,17,31日 リラックスヨガ MACHIKO		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 ↑13日 休講	19:00-20:00 あい アロマヨガ		↓2日 休講 ↑30日 1915 リズムシェイプ AYAKO			19:00
20:00			20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE ↑13日 休講	20:15-21:15 あい ピラティス		19:30-20:30 あい バレトン ↑30日 2025 コンディショニングヨガ AYAKO			20:00
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			21:00



← webサイト



← お問い合わせLINE

休館日 13(火)