2026 12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

「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♡
12/4,18(金) マタニティヨガ 12:40-13:40

	月	火	水	木	金	土	日	
7:00								7:00
8:00						7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑5日12日 MACHIKO	8:00-9:00 あい OHAヨガ ↑6日13日27日 MACHIKO	8:00
9:00			9:00-10:00 あい 9日23日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12日 MACHIKO	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑6日13日27日 MACHIKO	9:00
10:00	10:00-11:00 MANA ママシェイプ		10:30-11:30 あい 9日23日のみ ママシェイプ	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ ↑ 17日 休講 ↑ 10日アロマヨガ 10日1120ボールピラティス あい	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	10:00
11:00					11:20-12:20 あい リフレッシュヨガ(お子様同伴OK)			11:00
12:00	11:30-12:30 あい 28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 大人バレエスクール ヴァリエーション	12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑4,18日550円DAY		12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ	12:00
13:00	12:50-13:50 あい 28日のみ サウンドバスヨガwithSB					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 ↑6日13日27日 MACHIKO	13:00
14:00		14:00-15:00 あい 骨盤エクササイズ			14:00-15:00 MANA バレエ	子供バレエスクール (リトル14:15-15:00)	14:45-15:45 MACHIKO ヨガ ↑20日 サウンドバスヨガ あい	14:00
15:00		15:15-16:15 あい サウンドバスヨガwithSB			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	↓5日11日 1545-1645 リフレッシュヨガ MACHIKO		15:00
16:00						15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガZENSEE ↑ 26日 休講		16:00
17:00						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12日26日 休講		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 ↑↓29日 休講	19:00-20:00 あい アロマヨガ ↑↓30日 休講		11日1915リズムシェイプ AYAKO 11日2025コンディショニングst AYAKO 19:30-20:30 あい 骨盤エクササイズ			19:00
20:00		20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50ZENSEE	20:15-21:15 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

warm studio Aura アウラ

← webサイト

← お問い合わせLINE

休館日 31(木)～1/3(日)