

	月	火	水	木	金	土	日		
7:00			<p>「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♡ 6/26(金) マタニティヨガ 12:40-13:40</p>				↓6日 OHAヨガ MACHIKO 7:45-8:45 あい		7:00
8:00						OHAヨガaroma ↑13日 休講	8:00-9:00 あい OHAヨガ ↑7日 休講	8:00	
9:00			9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑13日17日休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑13日 休講	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑7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 ↑13日17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 ↑5日 休講	16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	10:45-11:45 AYAKO リズムシェイプ ↑7日 休講	10:00	
11:00	11:30-12:30 あい			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) ↑15日19日 休講		12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ ↑7日 休講	11:00	
12:00	1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		12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑26日550円DAY ↑5日12日19日 休講	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 ↑7日 休講	12:00	
13:00	12:50-13:40 あい 1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)	14:40-15:30 週替わりレッスン ↑7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		15:05-15:25 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		15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガZENSEE ↑6日 休講	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	<p>大人の バレエスクール バリエーション 【月2回 全6回】</p> <p>4~6月期 第1・3(木) 11:30-13:00 MANA 先着8名 会員¥14,700</p>			↑14日 シェイプアジリティ40 ↑21日 ヨガボード50 ↑28日 ヨガボード50	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			5日 19:15-20:15 リズムシェイプ AYAKO 5日 20:25-21:25 コンディショニングSt AYAKO	17:00-18:00 あい 陰ヨガリラククス withシンキングボウル ↑6日 休講	16:00	
17:00						19:05-20:05 あい アロマヨガ	19:30-20:30 あい バレトン ↑↑5日19日 休講		17:00
18:00							20:45-21:45 あい 眠りのためのヨガ withシンキングボウル		18:00
19:00		19:00-20:00 あい 陰ヨガリラククス withシンキングボウル						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	



← webサイト



← お問い合わせLINE

休館日 7(日)