

	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♡ 11/8(金) 11/22(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 12日 休講
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 16日20日 休講			9:10-10:10 あい 骨盤エクササイズ 12日 休講	9:20-10:20 あい ピラティス 13日 休講	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) 16日20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) 7,920円/月	10:45-11:45 AYAKO リズムシェイプ	10:00
11:00	11:30-12:30 KYOKO ヒーリングヨガ	11:45-12:45 KYOKO 5日のみ ヒーリングヨガ	12:05-12:55 あい 6日20日のみ ZENSEE陽 ヨガ50	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)	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ	11:00
12:00					12:40-13:40 あい マタニティヨガ 18日22日550円DAY	子供バレエスクール (リトル14:15-15:00)	13:30-14:20 あい ZENSEE陽 ヨガ50 13日 休講	12:00
13:00			13:15-14:15 寺田ひろこ フラダンス 127日 休講		14:00-15:00 MANA バレエ		14:40-15:40 週替わりレッスン	13:00
14:00		13:45-14:45 寺内めぐほ 美脚美尻	14:45-15:45 あい ボールdeピラティス	大人の バレエスクール 【月2回 全6回】 10～12月期 第1・3(木) 11:30-13:00 MANA 先着8名 会員¥14,700 非会員¥27,000			15:40-16:40 あい リフレッシュヨガ 12日 休講	14:00
15:00		15:00-16:00 寺内めぐほ バレエ					17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンキングボウル 12日 休講	16:00
16:00		子供バレエスクール (キッズ16:30-17:30) (ジュニア 17:40-18:40) 7,920円/月	子供バレエスクール (リトル16:45-17:30) (キッズJr. 17:40-18:40) (ジュニア18:50-19:50) 7,920円/月				17:00	
17:00		19:00-20:00 あい 5日19日 陰ヨガリラックス withシンキングボウル					18:00	
18:00			20:15-21:15 あい ピラティス		19:30-20:30 あい バレトン 11日 休講		19:00	
19:00					20:45-21:45 あい 眠りのためのヨガ withシンキングボウル		20:00	
20:00							21:00	
21:00								

