

	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♡ 1/10(金) 1/17(金) マタニティヨガ 12:40-13:40</p>					7:00
8:00								7:45-8:45 あい OHAヨガaroma
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 ↑15日 休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ	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) ↑15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 ↑24日31日 休講	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	11:30-12:30 KYOKO ヒーリングヨガ ↑6日 アロマヨガ あい	11:45-12:45 KYOKO 14日のみ ヒーリングヨガ	12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス	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) ↑24日31日 休講	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 ↑10日17日550円DAY ↑24日31日 休講	13:30-14:30 あい ピラティス		12:00
13:00		13:15-14:15 あい ボールdeピラティス ↑21日 休講	14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻	<p>「美脚美尻」 ピラティスメソッドをベースに筋力、柔軟性、バランス、姿勢にアプローチします！ 姿勢を整えたい、体幹を強くしたい方におすすめレッスンです。</p>		14:00-15:00 MANA バレエ	14:40-15:30 週替わりレッスン ↑15日 ボードヨガ ↑12日 シェイプアジリティ ↑19日 ボードヨガ ↑26日 シェイプアジリティ	13:00
14:00		14:45-15:45 あい リフレッシュヨガ ↑21日 休講	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	
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	<p>大人の バレエスクール ヴァリエーション 【月2回 全6回】</p> <p>1~3月期 第1・3(木) 11:30-13:00 MANA 先着8名</p> <p>会員¥14,700 非会員¥27,000</p>				15:00
16:00							17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンギングボウル	
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	19:05-20:05 あい アロマヨガ		19:30-20:30 あい バレトン			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		20:45-21:45 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



TEL : 047-436-8265
Mail: hello@aura-fitstudio.com



休館日 1(水)、2(木)、3(金)、13日(祝月)