

	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♡ 3/14(金) 3/28(金) マタニティヨガ 12:40-13:40</p>			7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑29日 休講	8:00-9:00 あい OHAヨガ	7:00
8:00							9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑29日 休講	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ
9:00		9:00-10:00 あい 骨盤エクササイズ ↑11日 休講	9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑5日19日 休講		10:00-11:00 あい ピラティス ↑7日 休講	10:45-11:45 AYAKO リズムシェイプ ↑9日 シェイプアジリティ40	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 ↑11日 休講	10:30-11:30 あい ママシェイプ(子連れ会員受け放題)	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ	10:00-11:00 あい ピラティス ↑7日 休講	11:30-11:30 KYOKO	10:00	
11:00	11:30-12:30 KYOKO ヒーリングヨガ ↑31日 休講	11:45-12:45 KYOKO 4日のみヒーリングヨガ	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)	11:20-12:20 あい リフレッシュヨガ(お子様同伴OK) ↑7日 休講	12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ ↑19日 休講	11:00	
12:00			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 ↑14日28日550円DAY ↑7日 休講	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	12:00	
13:00		13:15-14:15 あい ボールdeピラティス	14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻 ↑26日 休講		14:00-15:00 MANA バレエ	13:30-14:30 あい ピラティス	13:00	
14:00		14:45-15:45 あい リフレッシュヨガ	15:20-16:20 秋山優奈 バレエ ↑26日 休講			14:40-15:30 週替わりレッスン ↑2日 ボードヨガ ↑16日 シェイプアジリティ ↑23日 ボードヨガ ↑30日 シェイプアジリティ	14:00	
15:00			子供バレエスクール (リトル16:45-17:30) 7,920円/月			15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ50ZENSEE ↑29日 休講	15:00	
16:00						17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンキングボウル ↑29日 休講	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シンキングボウル	19:05-20:05 あい アロマヨガ		19:30-20:30 あい バレトン ↑17日 休講		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シンキングボウル		20:00	
21:00							21:00	

**大人の
バレエスクール
ヴァリエーション**
【月2回 全6回】

4~6月期
第1・3(木)
11:30-13:00
MANA
先着8名

会員¥14,700
非会員¥27,000

