

	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♡ 9/12(金) 9/26(金) マタニティヨガ 12:40-13:40			↓13日 OHAヨガ MACHIKO 7:45-8:45 あい	↓7日 MACHIKO 8:00-9:00 あい	7:00
8:00						OHAヨガaroma ↑6日 休講	OHAヨガ ↑14日 休講	8:00
9:00		9:00-10:00 あい 骨盤エクササイズ ↑9日 休講	9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑3日17日 休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑6日 休講 ↑13日 MACHIKO	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑14日 休講 ↑7日 MACHIKO	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 ↑9日 休講	10:30-11:30 あい ママシェイプ(子連れ会員受け放題) ↑3日17日 休講	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ ↑11日930リフレッシュヨガ あい 11日1050ボールdeピラティス あい	10:00-11:00 あい ピラティス ↑5日 休講	子供バレエスクール (キッズ10:30-11:30) ↑6日 休講 ↑13日 MACHIKO	10:45-11:45 AYAOKO リズムシェイプ	10:00
11:00	11:30-12:30 KYOKO			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) ↑5日 休講	(キッズJr.11:40-12:40) 7,920円/月	12:05-13:05 AYAOKO コンディショニングストレッチ	11:00
12:00	8日のみ ヒーリングヨガ ↑1日 アロマヨガ あい ↑29日 アロマヨガ あい		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 ↑12日26日550円DAY ↑5日 休講	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	↓14日 MACHIKO 13:30-14:30 あい	12:00
13:00			14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻		14:00-15:00 MANA バレエ	子供バレエスクール (リトル14:15-15:00)	ピラティス ↑7日 休講	13:00
14:00			15:20-16:20 秋山優奈 バレエ			↓6日 1540ピラティス MACHIKO 15:45-16:35 あい	14:40-15:30 週替わりレッスン	14:00
15:00						マインドフルネスヨガ50 ZENSEE ↑13日27日 休講	↑14日1450 リラク্সヨガ MACHIKO ↑21日 シェイプアジリティ40 ↑28日 ボードヨガ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	大人の バレエスクール バリエーション 【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		17:00-18:00 あい  陰ヨガリラックス withシンギングボウル ↑13日27日 休講 ↑6日 リラク্সヨガ MACHIKO		16:00
17:00						↓12日 18:45- 19:30-20:30 あい バレトン ↑5日 休講		17:00
18:00						20:45-21:45 あい  眠りのためのヨガ withシンギングボウル ↑5日 休講 ↑12日 20:00-		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 ↑9日 休講	19:05-20:05 あい アロマヨガ					19:00
20:00		20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE ↑9日 休講	20:20-21:20 あい ピラティス					20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

