

	12祝月	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♡ 1/16(金) 1/23(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	8:00-9:00 あい OHAヨガ	8:00
9:00	8:45-9:45 あい ボールdeピラティス		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			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	10:05-10:55 あい マインドフルネスヨガ50 ZEN SEE	10:00-11:00 MANA ママシェイプ	↑6日 休講 10:15-11:15 あい バレトン	↑7日21日 休講 10:30-11:30 あい ママシェイプ	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)	10:45-11:45 AYAKO リズムシェイプ	10:00
11:00	11:15-12:15 あい 陰ヨガリラックス	↑12日 休講 11:30-12:30 KYOKO	↑6日 休講	↑7日21日 休講	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)	(キッズJr. 11:40-12:40)	12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ	11:00
12:00	withシンギングボウル	19日 ヒーリングヨガ		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	7,920円/月	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	12:00
13:00						↑16日23日550円DAY	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	13:00
14:00			6日 14:00-15:00 骨盤エクササイズ	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)	14:40-15:30 週替わりレッスン	14:00
15:00			6日 15:20-16:20 アロマヨガ	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50 ZEN SEE	↑14日 マインドフルネスヨガ50 ↑11日 ボードヨガ50 ↑18日 シェイプアジリティ40 ↑25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			17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンギングボウル		16:00
17:00					大人の バレエスクール バリエーション 【月2回 全6回】 1～3月期 第1・3(木) 11:30-13:00 MANA 先着8名 会員¥14,700				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					19:00
20:00							19:30-20:30 あい バレトン		20:00
21:00			20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50 ZEN SEE	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			21:00

