

2026

1月

プログラムスケジュール

※水玉模様 お子様同伴OKクラス

12祝月	月	火	水	木	金	土	日
7:00							7:00
8:00							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		7:45-8:45 あい OHAヨガaroma	8:00-9:00 あい OHAヨガ
10:00	10:05-10:55 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE	10:00-11:00 MANA ママシェイプ <small>↑12日 休講</small>	10:15-11:15 あい バレトン <small>↑16日 休講</small>	10:30-11:30 あい ママシェイプ <small>↑17日21日 休講</small>	10:00-11:00 横山佐江子 megun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
11:00	11:15-12:15 あい 陰ヨガリラックス <small>withシンギングボウル</small>	11:30-12:30 KYOKO <small>19日 ヒーリングヨガ</small>		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 <small>(お子様同伴OK)</small>	子供バレエスクール (キッズ10:30-11:30)
12:00						12:40-13:40 あい マタニティヨガ <small>↑16日23日550円DAY</small>	10:45-11:45 AYAKO リズムシェイプ
13:00						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
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		13:30-14:30 あい ピラティス
15:00			6日 15:20-16:20 アロマヨガ	15:20-16:20 秋山優奈 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
16:00							14日 マインドフルネスヨガ50 ↑11日 ボードヨガ50 ↑18日 シェイプアジャリティ40 ↑25日 ボードヨガ50
17:00							16:00
18:00							17:00
19:00							18:00
20:00							19:00
21:00							20:00



← webサイト



← お問い合わせLINE

「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ギナーも可能です。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

休館日 1(木)、2(金)、3(土)