

2022 10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

	月	火	水	木	金	土	日		
6:00			<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♡ 10/4(火) マタニティヨガ 13:30-14:30 10/18(火) マタニティヨガ 13:30-14:30</p>						
7:00									
8:00									
9:00	9:30-10:30 MANA ママシェイプ	9:00-10:00 あい 骨盤エクササイズ	9:00-10:00 めぐみ OHAヨガ ↑12日 休講	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ	9:30-10:30 児玉ちあき ピラティス	7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑22日29日 休講	8:15-9:15 あい OHAヨガ ↑30日 休講		
10:00		10:30-11:30 あい アロマヨガ	10:30-11:30 あい 12日 ママシェイプ		10:45-11:45 児玉ちあき バレエ Barre	9:10-10:10 あい 骨盤エクササイズ ↑22日29日 休講	9:45-10:45 あい ピラティス ↑30日 休講		
11:00	11:00-12:00 KYOKO ヒーリングヨガ ↑31日 休講	12:00-13:00 あい バレトン	12:00-13:00 寺田ひろこ フラ グレイシャス ↑26日 休講	11:30-12:30 寺内めぐほ 13日27日 美脚美尻	11:55-12:55 児玉ちあき バレエ Centre	子供バレエスクール (リトル I 10:30-11:15) (キッズ11:30-12:30) 7,370円/月	11:15-12:15 AYAKO リズムシェイプ ↑16日 シェイプアジリティ あい ↑23日 バレトン あい		
12:00	12:30-13:30 Kasumi ピラティス ↑17日 休講	13:30-14:30 あい マタニティヨガ	13:15-14:15 寺田ひろこ フラダンス	12:45-13:45 寺内めぐほ 13日27日 バレエ Centre		12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	12:35-13:35 AYAKO コンディショニングストレッチ ↑16日23日 骨盤エクササイズ あい		
13:00	13:50-14:50 Kasumi 骨盤エクササイズ ↑17日 休講	↑4日18日 550円レッスン 15:10-16:10 寺内めぐほ バレエ	14:45-15:45 あい ボールdeピラティス	14:00-15:00 MANA 6日20日 ビューティボディメイク ↑27日14:15-ピラティス ちあき		子供バレエスクール (リトル II 14:15-15:00)	14:10-15:10 あい 腸活ヨガ ↑2日30日 休講		
14:00		子供バレエスクール (キッズ16:30-17:30) (ジュニア 17:40-18:40) 7,370円/月	子供バレエスクール (リトル16:45-17:30) (キッズ17:40-18:40) (ジュニア18:50-19:50) 7,370円/月	大人の バレエスクール 【月2回 全6回】 次回10～12月期 第1・3(木) 11:30-13:00 MANA 先着6名 会員¥13,200 非会員¥26,400		15:50-16:50 Kumi リンパヨガ ↑1日 休講	15:35-16:35 週替わりレッスン ↑9日 ヨガwithヨガボード あい		
15:00		19:00-20:00 あい 18日のみ 陰ヨガリラクセス	20:15-21:15 あい ピラティス		19:30-20:30 あい バレトン ↑14日1845-リズムシェイプAYAKO				
16:00					20:45-21:45 あい アロマヨガ ↑14日2005-コンディショニングst				
17:00	19:50-20:50 Kumi リフレッシュヨガ						<p>10/16(日) </p> <p>『シェイプアジリティ』 シンプルで効果的なワークアウト。四角い目標物に対し、視覚的、感覚的に動き本来の能力を目覚めさせ維持進化させます。40分でじんわり汗をかく、時短ワークアウト！</p>		
18:00									
19:00									
20:00									
21:00									
22:00									



✉ info@aura-warmstudio.jp
 ☎ 047-436-8265 メッセージ対応の場合がございます



休館日 10(祝月)