

2023 **6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♡ 6/6(火) マタニティヨガ 13:30-14:30 6/20(火) マタニティヨガ 13:30-14:30</p>							6:00
7:00								6:00
8:00								6:00
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 あい リフレッシュヨガ ↑21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 ↑30日休講	7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑17日休講 ↑10日 MACHIKO	8:15-9:15 あい OHAヨガ ↑11日休講	9:00
10:00		10:30-11:30 あい アロマヨガ ↑16日 ベビーマッサージ	10:30-11:30 あい ママシェイプ(子連れ会員受け放題) ↑21日休講	11:30-12:30 寺内めぐほ 8日22日 美脚美尻	10:45-11:45 児玉ちあき バレエ Barre ↑30日休講	9:10-10:10 あい 骨盤エクササイズ ↑17日休講 ↑10日 MACHIKO	9:45-10:45 あい ピラティス ↑11日休講	10:00
11:00	11:00-12:00 KYOKO ヒーリングヨガ	12:00-13:00 あい バレトン	12:00-13:00 寺田ひろこ エンジョイフラダンス ↑17日休講	12:45-13:45 寺内めぐほ 8日22日 バレエ Centre	11:55-12:55 児玉ちあき バレエ Centre ↑30日休講	10:10-10:10 あい 子供バレエスクール (キッズ10:30-11:15) (ジュニア11:30-12:30) 7,920円/月	11:15-12:15 AYAKO リズムシェイプ ↑4日休講	11:00
12:00		13:30-14:30 あい マタニティヨガ ↑16日20日 550円レッスン	13:15-14:15 寺田ひろこ フラダンス ↑17日休講	13:20-14:20 MANA ↑1日15日ビューティボディメイク		12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ ↑17日休講	12:35-13:35 AYAKO コンディショニングストレッチ ↑4日休講	12:00
13:00		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			15:40-16:40 あい リフレッシュヨガ ↑10日24日休講	14:10-15:10 あい 腸活ヨガ ↑4日11日休講	13:00
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) 7,920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) 7,920円/月			17:00-18:00 あい 陰ヨガリラククス ↑10日休講	15:35-16:35 週替わりレッスン ↑4日11日休講	14:00
15:00		19:00-20:00 あい 27日のみ 陰ヨガリラククス					↑18日 ヨガwithヨガボード あい ↑25日 シェイプアジリティ あい	15:00
16:00			20:15-21:15 あい ピラティス					16:00
17:00				<p>大人の バレエスクール 【月2回 全6回】</p> <p>次回7~9月期 第1・3(木) 11:30-13:00 MANA 先着6名</p> <p>会員¥13,200 非会員¥26,400</p>				17:00
18:00					↑30日休講 19:30-20:30 あい バレトン ↑2日1845-リズムシェイプ AYAKO			18:00
19:00					20:45-21:45 あい アロマヨガ ↑2日2000-コンディショニングst AYAKO ↑30日休講			19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00



休館日 30(金)