

2024 **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			
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♡ 10/4(金) 10/18(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		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 ↑2日16日 休講			9:10-10:10 あい 骨盤エクササイズ	9:20-10:20 あい ピラティス
10:00	10:00-11:00 MANA ママシェイプ	10:15-11:15 あい バレトン	10:30-11:30 あい ママシェイプ(子連れ会員受け放題) ↑2日16日 休講	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ ↑3日 休講	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) (キッズJr.11:40-12:40) 7,920円/月	10:45-11:45 AYAKO リズムシェイプ ↑20日 骨盤エクサ あい	10:00		
11:00	11:30-12:30 KYOKO ヒーリングヨガ	11:45-12:45 KYOKO 8日のみ ヒーリングヨガ	12:05-12:55 あい 16日のみ ZENSEE陽 ヨガ50	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)	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 ↑20日 休講	11:00		
12:00					12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑4日18日550円DAY	子供バレエスクール (リトル14:15-15:00)	13:30-14:20 あい ZENSEE陽 ヨガ50	12:00		
13:00			13:15-14:15 寺田ひろこ フラダンス ↑23日 休講		14:00-15:00 MANA バレエ		14:40-15:40 週替わりレッスン	13:00		
14:00		13:45-14:45 寺内めぐほ 美脚美尻	14:45-15:45 あい ボールdeピラティス ↑2日 休講	大人の バレエスクール 【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		15:40-16:40 あい リフレッシュヨガ	↑16日 ヨガボード50あい ↑13日 シェイプアジリティ40あい ↑27日 ヨガボード50あい	14:00		
15:00		15:00-16:00 寺内めぐほ バレエ					17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンキングボウル			15:00
16:00		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Jr.17:40-18:40) (ジュニア18:50-19:50) 7,920円/月							16:00
17:00					↑18日 18:45-リズムシェイプAYAKO			17:00		
18:00					19:30-20:30 あい バレトン ↑18日 20:00-コンディショニングst.AYAKO			18:00		
19:00		19:00-20:00 あい 8日22日 陰ヨガリラックス withシンキングボウル			20:45-21:45 あい 眠りのためのヨガ withシンキングボウル			19:00		
20:00			20:15-21:15 あい ピラティス ↑2日 休講					20:00		
21:00								21:00		



TEL : 047-436-8265
Mail: hello@aura-fitstudio.com



休館日 14(祝月)