

2025 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♡ 10/3(金) 10/24(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 ↑↓18日 休講	8:00-9:00 あい OHAヨガ ↑26日 休講	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 ↑1日15日 休講			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 ↑26日 休講	9:00
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) ↑1日15日 休講	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ	10:00-11:00 あい ピラティス ↑10日 休講	4日1030マインドフルネスヨガ50		10:00
11:00				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) ↑10日 休講	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 ↑19日1040アロマヨガ あい	11:00
12:00	11:30-12:30 あい 20日のみボールdeピラティス		12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス	12:00-13:00 あい 30日のみ骨盤エクササイズ	12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑3日24日550円DAY ↑10日 休講	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ ↑4日 休講	12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ ↑19日 休講	12:00
13:00	12:50-13:40 あい 20日のみ マインドフルネスヨガ		14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻 ↑15日ボールdeピラティス あい	13:20-14:10 あい 30日のみ マインドフルネスヨガ	14:00-15:00 MANA バレエ	子供バレエスクール (リトル14:15-15:00)	13:30-14:30 あい ピラティス ↑26日 MACHIKO	13:00
14:00			15:20-16:20 秋山優奈 バレエ ↑15日 休講				14:40-15:30 週替わりレッスン	14:00
15:00				大人の バレエスクール バリエーション 【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		15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE ↑4日18日25日休講	↑5日 ボードヨガ50 ↑12日 シェイプアジリティ40 ↑26日1445 ヨガ MACHIKO	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 ↑4日18日25日休講		16:00
17:00								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 ↑↓8日 休講		↑17日1915リズムシェイプAYAKO 19:30-20:30 あい バレトン ↑17日2025コンディショニングstAYAKO			19:00
20:00		20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE	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			20:00
21:00								21:00



← webサイト



← お問い合わせLINE

休館日 13(祝月)