

	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♡ 12/5(金) 12/19(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 ↑3日17日 休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス	↑7日 休講 9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ	9:00
10:00	10:00-11:00 MANA ママシェイプ ↑29日 休講	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) ↑3日17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	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	↑7日 休講 10:45-11:45 AYAOKO リズムシェイプ	10:00
11:00	29日 9:30-10:30 ボールdeピラティス	11:35-12:35 あい 23日のみ アロマヨガ		11:30-13:00 MANA	11:20-12:20 あい リフレッシュヨガ(お子様同伴OK)		12:05-13:05 AYAOKO コンディショニングストレッチ	11:00
12:00	29日 11:20-12:10 マインドフルネスヨガzensee		12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス	大人スクール バレエヴァリエーション 12:00-13:00 あい 11日のみ 骨盤エクササイズ	12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑5日19日550円DAY	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ		12:00
13:00				13:20-14:10 あい 11日のみ マインドフルネスヨガ	14:00-15:00 MANA バレエ ↑12日 休講	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 ↑7日14日 休講	13:00
14:00			14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻				14:40-15:30 週替わりレッスン	14:00
15:00			15:20-16:20 秋山優奈 バレエ	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				15:00
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			15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ50ZENSEE ↑6日休講	↑21日 シェイプアジリティ40 ↑28日 ボードヨガ50	16:00
17:00						17:00-18:00 あい  陰ヨガリラックス withシンギングボウル ↑6日休講		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 ↑10日 休講		19:30-20:30 あい バレトン			19:00
20:00		20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50ZENSEE	20:20-21:20 あい ピラティス ↑10日 休講		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

