

	11祝火	月	火	水	木	金	土	日	
7:00									7:00
8:00	8:30-9:30 あい			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <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♡ 2/7(金) 2/21(金) マタニティヨガ 12:40-13:40</p> </div>			7:45-8:45 あい OHAヨガaroma	8:00-9:00 あい OHAヨガ	8:00
9:00	骨盤エクササイズ		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 ↑5日19日 休講		10:00-11:00 あい ピラティス ↑14日 休講
10:00	10:00-10:50 あい マインドフルネスヨガ50ZENSEE	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 <small>(子連れ会員受付放題)</small> ↑5日19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 ↑14日 休講			10:00
11:00	11:20-12:20 あい	11:30-12:30 KYOKO			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 <small>(お子様同伴OK)</small> ↑14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 AYAOKO リズムシェイプ ↑9日シェイプアジリティ40	11:00
12:00	ピラティス	ヒーリングヨガ		12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス		12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑7日21日550円DAY ↑14日 休講	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	12:05-13:05 AYAOKO コンディショニングストレッチ ↑9日 休講	12:00
13:00	12:50-13:40 あい ヨガwithヨガボード		13:15-14:15 あい ボールdeピラティス	14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻		14:00-15:00 MANA バレエ	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	13:25-14:25 あい ピラティス ↑23日 休講	13:00
14:00			14:45-15:45 あい リフレッシュヨガ	15:20-16:20 秋山優奈 バレエ			子供バレエスクール (リトル14:15-15:00)	14:40-15:30 週替わりレッスン ↑2日ボードヨガ ↑16日シェイプアジリティ	14:00
15:00							15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ50ZENSEE		15:00
16:00							17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンキングボウル		16:00
17:00				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									18:00
19:00			19:00-20:00 あい 陰ヨガリラックス withシンキングボウル	19:05-20:05 あい アロマヨガ		↑14日 休講 ↑7日 1845-リズムシェイプAYAOKO			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		↑7日 2000-コンディショニングAYAOKO			20:00
21:00						20:45-21:45 あい 眠りのためのヨガ withシンキングボウル	←14日 休講		21:00

「美脚美尻」
 ピラティスマットをベースに筋力、柔軟性、バランス、姿勢にアプローチします！姿勢を整えたい、体幹を強くしたい方におすすめレッスンです。

**大人の
 バレエスクール
 バリエーション**
 【月2回 全6回】
 1~3月期
 第1・3(木)
 11:30-13:00
 MANA
 先着8名
 会員¥14,700
 非会員¥27,000



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



休館日 24(祝月)