

	月	火	水	木	金	土	日	
7:00			<p><b>「HAVE A NICE BABY」キャンペーン！</b>                      指定日のレッスンを<b>550円</b>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♡  <b>4/4(金) 4/18(金) マタニティヨガ 12:40-13:40</b></p>					7:00
8:00								7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑5日 休講
9:00		9:00-10:00 あい 骨盤エクササイズ ↑11日 休講	9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑12日16日 休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑5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	10:15-11:15 あい バレトン ↑11日 休講	10:30-11:30 あい ママシェイプ(子連れ会員受け放題) ↑12日16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	10:45-11:45 AYAKO リズムシェイプ ↑13日 シェイプアジリティ40	10:00
11:00	11:30-12:30 KYOKO ヒーリングヨガ ↑14日 1130-リフレッシュヨガ 14日 1300-ボールdeピラティス			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)		12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ ↑13日 休講	11:00
12:00			12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス ↑16日 休講		12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑14日18日550円DAY	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ		12:00
13:00		13:15-14:15 あい 8日のみボール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 ↑18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	13:00
14:00		14:45-15:45 あい 8日のみリフレッシュヨガ	15:20-16:20 秋山優奈 バレエ				14:40-15:30 週替わりレッスン ↑16日 マインドフルネスヨガ50 ↑20日 ボードヨガ ↑27日 ボードヨガ	14:00
15:00			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		15:00
16:00				<p><b>大人の バレエスクール ヴァリエーション</b> 【月2回 全6回】</p> <p>4~6月期 第1・3(木) 11:30-13:00 MANA 先着8名</p> <p>会員¥14,700 非会員¥27,000</p>				16:00
17:00		19:00-20:00 あい 陰ヨガリラククス withシンギングボウル ↑11日 休講	19:05-20:05 あい アロマヨガ					↑11日 1915-リズムシェイプAYAKO 19:30-20:30 あい バレトン
18:00		20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50ZENSEE ↑11日 休講	20:20-21:20 あい ピラティス		↑11日 2025-コンディショニングstAYAKO 20:45-21:45 あい 眠りのためのヨガ withシンギングボウル			18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00

