

	11 祝月	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♡ 8/8(金) 8/22(金) マタニティヨガ 12:40-13:40					7:00
8:00	8:30-9:30 あい						7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑2日 休講	8:00-9:00 あい OHAヨガ ↑3日 休講	8:00
9:00	ボールdeピラティス		9:00-10:00 あい 骨盤エクササイズ ↑5日26日 休講	9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑6日20日27日 休講			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑2日 休講 16日1030マインドフルネスヨガ50	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑3日 休講	9:00
10:00	10:00-11:00 あい 骨盤エクササイズ	10:00-11:00 MANA ママシェイプ	10:15-11:15 あい バレトン ↑5日26日 休講	10:30-11:30 あい ママシェイプ(子連れ会員受付放題) ↑6日20日27日 休講 ↑13日1020 スタート	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ ↑28日 休講	10:00-11:00 あい ピラティス ↑1日29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 ↑17日1040アロマヨガ あい	10:00
11:00	11:30-12:20 あい	11:30-12:30 KYOKO	11:40-12:40 あい	11:30-13:00 MANA 大人スクール バレエヴァリエーション	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) ↑1日29日 休講		12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ ↑17日 休講	11:00
12:00	マインドフルネスヨガ50 ZENSEE	ヒーリングヨガ ↑25日 マインドフルネスヨガ50 25日1240 ボールdeピラティス	12日19日のみ アロマヨガ	12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス ↑13日 休講		12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑8日22日550円DAY ↑1日29日 休講	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ ↑16日 休講	13:30-14:30 あい ピラティス ↑3日 休講	12:00
13:00				14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻 ↑13日 休講		14:00-15:00 MANA バレエ ↑15日 休講	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	13:00
14:00				15:20-16:20 秋山優奈 バレエ ↑13日 休講			15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE ↑2日16日 休講	↑10日 ボードヨガ50 ↑24日 シェイプアジリティ40 ↑31日 ボードヨガ50	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			17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンギングボウル ↑2日16日 休講		15:00
16:00				19:00-20:00 あい 陰ヨガリラックス withシンギングボウル ↑26日 休講	19:05-20:05 あい アロマヨガ ↑13日27日 休講				16:00
17:00				20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE ↑26日 休講	20:20-21:20 あい ピラティス ↑13日27日 休講		19:30-20:30 あい バレトン ↑↑1日22日 休講		17:00
18:00							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

