

2026



2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

23祝月	月	火	水	木	金	土	日
7:00							7:00
8:00	8:30-9:20 あい ヨガwith ヨガボード						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 <small>14日11日18日 休講</small>			7:45-8:45 あい OHAヨガaroma	8:00-9:00 あい OHAヨガ
10:00	9:40-10:40 あい ボールdeピラティス	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>14日11日18日 休講</small>	10:00-11:00 横山佐江子 megunヨガ	9:10-10:10 あい ボールdeピラティス <small>17日休講</small>	9:00-10:20 あい 骨盤エクササイズ
11:00	11:00-11:50 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE	11:30-12:30 KYOKO <small>2日16日 ヒーリングヨガ</small>	3日10日 11:35-12:35 アロマヨガ	12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス	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 <small>(お子様同伴OK)</small> <small>キッズ10:30-11:30</small> <small>キッズJr.11:40-12:40</small>	10:45-11:45 AYAKO リズムシェイプ
12:00				14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻 <small>18日休講</small>		12:40-13:40 あい マタニティヨガ <small>16日20日550円DAY</small>	12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ
13:00				15:20-16:20 秋山優奈 バレエ <small>18日休講</small>		12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	13:30-14:30 あい ピラティス
14:00				子供バレエスクール <small>(リトル16:45-17:30)</small> <small>キッズJr.17:40-18:40</small>	14:00-15:00 MANA バレエ	子供バレエスクール <small>(リトル14:15-15:00)</small>	14:40-15:30 週替わりレッスン
15:00				<small>7,920円/月</small>			<small>11日 ヨガボード50</small> <small>18日 シェイプアジャリティ40</small> <small>15日 マインドフルネスヨガ50</small> <small>22日 ヨガボード50</small>
16:00							15:00
17:00							16:00
18:00							17:00
19:00							18:00
20:00							19:00
21:00							20:00



← webサイト



← お問い合わせLINE