

	23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♡ 2/6(金) 2/20(金) マタニティヨガ 12:40-13:40					7:00
8:00	8:30-9:20 あい						7:45-8:45 あい OHAヨガaroma	8:00-9:00 あい OHAヨガ	8:00
9:00	ヨガwith ヨガボード		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			9:10-10:10 あい ボールdeピラティス	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ	9:00
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	↑4日11日18日 休講 10:30-11:30 あい ママシェイプ	10:00-11:00 横山佐江子 meguriヨガ	10:00-11:00 あい ピラティス	↑7日休講		10:00
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	3日10日 11:35-12:35 アロマヨガ	↑14日11日18日 休講	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)	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	11:00
12:00		2日16日 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 ↑6日20日550円DAY	12:50-13:50 MANA バレエ de エクササイズ	12:05-13:05 AYAKO コンディショニングストレッチ	12:00
13:00				14:00-15:00 秋山優奈 美脚美尻 ↑18日休講		14:00-15:00 MANA バレエ	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				15:20-16:20 秋山優奈 バレエ ↑18日休講					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				14:40-15:30 週替わりレッスン ↑11日 ヨガボード50 ↑18日 シェイプアジリティ40 ↑15日 マインドフルネスヨガ50 ↑22日 ヨガボード50	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 ↑↑3日10日 休講	19:05-20:05 あい アロマヨガ ↑↑11日 休講		15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE ↑↑14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	20:20-21:20 あい ピラティス		17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンギングボウル		17:00
18:00									18:00
19:00									19:00
20:00							19:30-20:30 あい バレトン ↑27日休講		20:00
21:00							20:45-21:45 あい 眠りのためのヨガ withシンギングボウル		21:00

