

	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♡ 8/7(金) 8/28(金) マタニティヨガ 12:40-13:40			↓22日 OHAヨガ MACHIKO 7:45-8:45 あい OHAヨガaroma ↑15日 休講	8:00-9:00 あい OHAヨガ ↑12日 休講	7:00
8:00						9:10-10:10 あい ボールdeピラティス ↑15日 休講 ↑22日 ピラティス MACHIKO	9:20-10:20 あい 骨盤エクササイズ ↑12日 休講	8:00
9:00			9:00-10:00 あい アロマヨガ ↑15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 ↑21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 ↑12日 休講	9:00
10:00	10:00-11:00 MANA ママシェイプ		10:30-11:30 あい ママシェイプ ↑15日19日 休講		11:20-12:20 あい リフレッシュヨガ(お子様同伴OK) ↑21日 休講			10:00
11:00	11:30-12:30 あい			11:30-12:30 あい 13のみ骨盤エクサ				11:00
12:00	10日17日のみ ボールdeピラティス	12:30-13:30 あい	12:30-13:30 寺田ひろこ フラダンス ↑15日 休講	12:00-13:30 MANA 大人スクールバレエ ヴァリエーション	12:40-13:40 あい マタニティヨガ ↑17日28日550円DAY ↑21日 休講	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日 休講	12:00
13:00	12:50-13:40 あい 10日17日のみ マインドフルネスヨガ ZENSEE	4日18日のみ ピラティス	14:00-14:50 あい マインドフルネスヨガ ZENSEE ↑19日 休講	12:50-13:50 あい 13のみピラティス	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		14:00-15:00 あい 骨盤エクササイズ	15:10-16:10 あい 骨盤エクササイズ ↑19日 休講	大人の バレエスクール ヴァリエーション 【月2回 全6回】 7～9月期 第1・3(木) 12:00-13:30 MANA 先着8名 会員¥14,700		↓22日1540 リフレッシュヨガ MACHIKO 15:45-16:35 あい マインドフルネスヨガ ZENSEE ↑11日 休講	14:40-15:30 週替わりレッスン ↑12日 マインドフルネスヨガ50 ↑19日 シェイプアジリティ40 ↑16日 ヨガボード50 ↑23日 マインドフルネスヨガ50 ↑30日 ヨガボード50	14:00
15:00		15:15-16:15 あい バレトン				17:00-18:00 あい 陰ヨガリラックス withシンギングボウル ↑11日 休講 ↑22日 リラックスヨガ MACHIKO		15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	19:00-20:00 あい 陰ヨガリラックス withシンギングボウル	19:00-20:00 あい アロマヨガ ↑19日 休講			19:30-20:30 あい バレトン ↑↑21日 休講			19:00
20:00	20:20-21:10 あい マインドフルネスヨガ50 ZENSEE	20:15-21:15 あい ピラティス ↑19日 休講			20:45-21:45 あい 眠りのためのヨガ withシンギングボウル			20:00
21:00								21:00



← webサイト



← お問い合わせLINE

休館日 11(祝火)、14(金)