

1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

月	火	水	木	金	土	日
6:00	<p>「HAVE A NICE BABY」キャンペーン! 指定日のレッスンを無料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♡</p> <p>1/15(火) ベビーマッサージ10:30-11:30 1/11.18.25(金) マタニティヨガ 13:30-14:30</p>					
7:00						
8:00					7:45-8:45 あい OHAヨガ	8:15-9:15 あい OHAヨガ
9:00	9:00-10:00 あい メンテナンスピラティス		9:00-10:00 あい 10日31日のみ 骨盤エクササイズ	9:30-10:30 児玉ちあき ピラティス	9:15-10:15 ERI シェイプヨガ	↑20日 MACHIKO
10:00	10:00-11:00 KYOKO 14日28日のみ ヒーリングヨガ	10:20-11:20 前田はるか ママシェイプ ↑30日 休講	10:30-11:30 あい 10日31日のみ アロマヨガ	10:45-11:45 児玉ちあき バレエ Barre	10:35-11:35 ERI フラダンス	9:45-10:45 あい ピラティス ↑20日 MACHIKO
11:00						11:15-12:15 AYAKO リズムシェイプ
12:00	12:00-13:00 あい アロマヨガ		12:00-13:00 あい 10日24日31日のみ ママシェイプ	11:55-12:55 児玉ちあき バレエ Centre		12:35-13:35 AYAKO コンディショニングストレッチ
13:00		13:15-14:15 寺田ひろこ フラダンス	13:30-14:30 あい 10日24日31日のみ バレトン	13:30-14:30 あい マタニティヨガ	14:00-15:00 めぐみ HOTリラックスヨガ	14:15-15:15 あい デトックスヨガ
14:00	13:40-14:40 あい ママヨガ			↑11日18日25日 無料マタニティヨガ 15:00-16:00 あい 骨盤エクササイズ		
15:00	15:10-16:10 寺内めぐほ バレエ	14:45-15:45 あい ポールdeピラティス	15:00-16:00 24日31日のみ リラックスヨガ		15:30-16:30 めぐみ HOTデトックスヨガ	15:45-16:45 あい バレトン
16:00	子供バレエスクール (リトル16:40-17:25) (キッズ17:35-18:35) 6,912円/月	子供バレエスクール (リトル16:45-17:30) (キッズ17:40-18:40) (ジュニア18:50-19:50) 6,912円/月				
17:00					17:00-18:00 あい HOTピラティス ↑19日 MACHIKO	27日 15:45-16:45 しなやかBody 柔軟性を高めるコツを 実践! 開脚や後屈に 必要なストレッチを中 心におこない、レッス ン前後で変化を感じて ください。体の硬い方、 特に歓迎です!
18:00			18:30-19:30 あい 24日のみ ポールdeピラティス	18:45-19:45 あい バレトン	18:30-19:30 MACHIKO 19日のみ HOTアロマヨガ	
19:00	19:00-20:00 寺内めぐほ バレエワークアウト					
20:00	20:15-21:15 あい 15日29日のみ 骨盤エクササイズ	20:15-21:15 あい ピラティス	20:00-21:00 あい 24日のみ Flowヨガ	20:15-21:15 あい アロマヨガ		
21:00						
22:00						

25~28度のあったかい室温で、カラダに負担なく動ける環境です。 ※一部除く

休館日 ~1/4(金)、7(月)、17(木)、21(月)



info@aura-warmstudio.jp

047-436-8265 メッセージ対応の場合がございます