

🎃 10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

	8祝月 体育の日	月	火	水	木	金	土	日	
6:00									6:00
7:00									7:00
8:00	8:00-9:00 あい OHAヨガ						7:45-8:45 あい OHAヨガ ↑13日 休講	8:15-9:15 あい OHAヨガ ↑14日 MACHIKO	8:00
9:00			9:00-10:00 あい メンテナンスピラティス ↑9日 休講		9:00-10:00 あい 11日25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	9:45-10:45 あい ピラティス ↑14日 MACHIKO	9:00
10:00	9:30-10:30 あい ボールdeピラティス	9:30-10:30 あい 1日のみ OHAヨガ	10:30-11:30 あい ベビーマッサージ ↑9日 休講	10:20-11:20 前田はるか ママシェイプ ↑13日 休講	10:30-11:30 あい 11日25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	11:15-12:15 AYAKO リズムシェイプ	10:00
11:00	11:00-12:00 あい アロマヨガ	11:00-12:00 あい 1日のみ ママシェイプ	12:00-13:00 あい アロマヨガ		12:00-13:00 あい 11日25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	11:00
12:00		12:30-13:30 あい 1日のみ 骨盤エクササイズ							12:00
13:00	10/8(祝月) 13:15-14:15 GODAI船橋にて ヨガ教室	14:00-15:00 あい 1日のみ メンテナンスピラティス	13:40-14:40 あい ママヨガ	13:15-14:15 寺田ひろこ フラダンス	13:30-14:30 あい 11日25日のみ パレトン	13:30-14:30 あい マタニティヨガ ↑12日 休講	14:00-15:00 めぐみ HOTリラックスヨガ ↑27日 休講	14:15-15:15 あい デトックスヨガ ↑14日21日 休講	13:00
14:00			15:10-16:10 寺内めぐほ バレエ ↑16日23日 休講	14:45-15:45 あい ボールdeピラティス ↑24日 休講	15:00-16:00 25日のみ リラックスヨガ	15:00-16:00 あい 骨盤エクササイズ ↑12日 休講	15:30-16:30 めぐみ HOTデトックスヨガ ↑27日 休講	15:45-16:45 あい パレトン	14:00
15:00	スタンプラリーやミニ マルシェも実施して いるジョイサークル のイベントレッスンで す。お子様も大人も 無料で参加できます。 お申し込みはGODAI 船橋まで。		15:10-16:10 寺内めぐほ バレエ ↑16日23日 休講						15:00
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		子供フラスクール (ケイキ 16:30-17:15) 6,912円/月	17:00-18:00 あい HOTピラティス ↑27日 ピラティス(常温) ↑13日 休講	14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！	16:00
17:00							18:30-19:30 あい HOTアロマヨガ ↑27日 アロマヨガ(常温)		17:00
18:00	「HAVE A NICE BABY」キャンペーン！		19:00-20:00 寺内めぐほ パレエワークアウト ↑16日リラックスヨガ 23日アクティブヨガ		18:30-19:30 あい 25日のみ ボールdeピラティス	18:45-19:45 あい パレトン ↑12日 休講			18:00
19:00	12月までの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♡		20:15-21:15 あい 9,16,23 のみ 骨盤エクササイズ	20:15-21:15 あい ピラティス ↑24日 休講	20:00-21:00 あい 25日のみ アクティブヨガ	20:15-21:15 あい アロマヨガ ↑12日 休講			19:00
20:00	10/16(火)ベビーマッサージ 10:30-11:30 10/26(金) マタニティヨガ 13:30-14:30						HOTは室温32℃湿度65%の 環境です。500ml以上の水 とマットの上に敷くバスタオ ルを必ずご持参ください。		20:00
21:00									21:00
22:00									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 4(木)、15(月)、18(木)、22(月)、29(月)、30(火)



info@aura-warmstudio.jp

☎ 047-436-8265 メッセージ対応の場合がございます