

	月	火	水	木	金	土	日
6:00	「HAVE A NICE BABY」キャンペーン！						
7:00	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♡						
8:00	11/13(火) ベビーマッサージ10:30-11:30 11/16(金), 11/22(木) マタニティヨガ 13:30-14:30					7:45-8:45 あい OHAヨガ ↑3日10日24日 休講	8:15-9:15 あい OHAヨガ ↑25日 MACHIKO
9:00		9:00-10:00 あい メンテナンスピラティス ↑20日 休講		9:00-10:00 あい 22日29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 ↑16日 休講	9:15-10:15 ERI シェイプヨガ ↑3日 休講	9:45-10:45 あい ピラティス ↑25日 MACHIKO ↑11日 休講
10:00	10:00-11:00 KYOKO 12月26日のみ ヒーリングヨガ	10:30-11:30 あい ベビーマッサージ ↑20日 休講	10:20-11:20 前田はるか ママシェイプ ↑28日 休講	10:30-11:30 あい 8日22日29日のみ アロマヨガ	10:45-11:45 児玉ちあき バレエ Barre ↑16日 休講	10:35-11:35 ERI フラダンス ↑3日 休講	11:15-12:15 AYAKO リズムシェイプ
11:00		12:00-13:00 あい アロマヨガ ↑20日 休講		12:00-13:00 あい 8日22日29日のみ ママシェイプ	11:55-12:55 児玉ちあき バレエ Centre ↑16日 休講		12:35-13:35 AYAKO コンディショニングストレッチ
12:00		13:40-14:40 あい ママヨガ ↑20日 休講	13:15-14:15 寺田ひろこ フラダンス	13:30-14:30 あい 1日29日のみ バレトン ↑22日 無料マタニティヨガ	13:30-14:30 あい マタニティヨガ ↑9日 休講	14:00-15:00 めぐみ HOTリラククスヨガ ↑10日24日 akina ↑3日 休講	14:15-15:15 あい デトックスヨガ ↑11日 休講 ↑25日 akina
13:00		15:10-16:10 寺内めぐほ バレエ ↑6日 休講	14:45-15:45 あい ポールdeピラティス ↑28日 休講	15:00-16:00 1日29日のみ リラククスヨガ	15:00-16:00 あい 骨盤エクササイズ ↑9日 休講	15:30-16:30 めぐみ HOTデトックスヨガ ↑10日24日 akina ↑3日 デトックスヨガ めぐみ	15:45-16:45 あい バレトン ↑25日 休講
14:00		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	18:30-19:30 あい 22日のみ ポールdeピラティス	18:45-19:45 あい バレトン ↑9日 休講	17:00-18:00 あい HOTピラティス ↑10日24日 休講 ↑3日 リラククスヨガ めぐみ	17:00-18:00 あい HOTピラティス ↑10日24日 休講 ↑3日 リラククスヨガ めぐみ
15:00		19:00-20:00 寺内めぐほ バレエワークアウト ↑6日 リラククスヨガ		20:00-21:00 あい 22日のみ アクティブヨガ	20:15-21:15 あい アロマヨガ ↑9日 休講	18:30-19:30 あい 17日のみ HOTアロマヨガ	17:00-18:00 あい HOTピラティス ↑10日24日 休講 ↑3日 リラククスヨガ めぐみ
16:00		20:15-21:15 あい 6日20日のみ 骨盤エクササイズ	20:15-21:15 あい ピラティス ↑28日 休講				11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！
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

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。

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(日)、5(月)、19(月)、15(木)、23(金)



info@aura-warmstudio.jp

047-436-8265 メッセージ対応の場合がございます