

8月 プログラムスケジュール

※お子様同伴可能

	月	火	水	木	金	土	日
6:00							
7:00							
8:00						7:45-8:45 あい OHAヨガ	8:15-9:15 あい OHAヨガ ↑26日 MACHIKO
9:00	9:30-10:30 あい OHAヨガ	9:00-10:00 あい メンテナンスピラティス ↑14日 休講		9:00-10:00 あい 骨盤エクササイズ	9:30-10:30 児玉ちあき ピラティス ↑17日 休講	9:15-10:15 ERI シェイプヨガ	9:45-10:45 あい ピラティス ↑26日 MACHIKO
10:00		10:30-11:30 あい バレトン ↑14日 休講	10:20-11:20 前田はるか ママシェイプ	10:30-11:30 あい アロマヨガ	10:45-11:45 児玉ちあき バレエ Barre ↑17日 休講	10:35-11:35 ERI フラダンス	11:15-12:15 AYAKO リズムシェイプ
11:00	11:00-12:00 あい ベビーマッサージ				11:55-12:55 児玉ちあき バレエ Centre ↑17日 休講	12:00-13:00 あい 4日のみ 骨盤エクササイズ	12:35-13:35 AYAKO コンディショニングストレッチ
12:00	12:30-13:30 あい 骨盤エクササイズ	12:00-13:00 あい アロマヨガ ↑14日 休講		12:00-13:00 あい ママシェイプ			
13:00		13:40-14:40 あい ママヨガ ↑14日 休講	13:15-14:15 寺田ひろこ フラダンス	13:30-14:30 あい バレトン	13:30-14:30 あい マタニティヨガ ↑3日24日31日 休講	14:00-15:00 めぐみ HOTリラックスヨガ ↑11日 あい	14:15-15:15 あい デトックスヨガ ↑12日 休講 ↑26日 MACHIKO
14:00	14:00-15:00 あい メンテナンスピラティス		14:45-15:45 あい ボールdeピラティス	15:00-16:00 16日23日のみ リラックスヨガ	15:00-16:00 あい 骨盤エクササイズ ↑3日24日31日 休講	15:30-16:30 めぐみ HOTデトックスヨガ ↑11日 あい	15:45-16:45 あい バレトン ↑26日 休講
15:00		15:10-16:10 寺内めぐほ バレエ					
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			17:00-18:00 あい HOTピラティス	
17:00				18:30-19:30 あい 16日23日のみ ボールdeピラティス	18:45-19:45 あい バレトン ↑3日24日31日 休講	18:30-19:30 あい 4日18日のみ HOTアロマヨガ	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>5日12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！</p> </div>
18:00	18:30-19:30 6日のみ HOTアロマヨガ	19:00-20:00 寺内めぐほ バレエワークアウト		20:00-21:00 あい 16日23日のみ アクティブヨガ	20:15-21:15 あい アロマヨガ ↑3日24日31日 休講		
19:00							
20:00	20:00-21:00 6日のみ HOTピラティス		20:15-21:15 あい ピラティス			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。	
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: 9(木)、13(月)、15(水)、25(土)、30(木)



info@aura-warmstudio.jp

047-436-8265 メッセージ対応の場合がございます