

# 6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						
7:00						
8:00					7:45-8:45 あい <b>OHAヨガ</b> ↑2日23日 休講	8:15-9:15 あい <b>OHAヨガ</b> ↑3日 休講 ↑24日 MACHIKO
9:00	9:00-10:00 あい 12日のみ <b>メンテナンスピラティス</b>		9:15-10:15 あい 14日28日のみ <b>骨盤エクササイズ</b>	9:30-10:30 児玉ちあき <b>ピラティス</b>	9:15-10:15 ERI <b>シェイプヨガ</b>	9:45-10:45 あい <b>ピラティス</b> ↑3日 休講 ↑24日 MACHIKO
10:00	10:30-11:30 あい 12日のみ <b>バレトン</b>	10:20-11:20 前田はるか <b>ママシェイプ</b>	10:45-11:45 あい 14日28日のみ <b>バレトン</b>	10:45-11:45 児玉ちあき <b>バレエ Barre</b>	10:35-11:35 ERI <b>フラダンス</b>	11:15-12:15 AYAKO <b>リズムシェイプ</b>
11:00	11:00-12:00 あい <b>ベビーマッサージ</b> ↑4日11日 休講	12:00-13:00 あい 12日のみ <b>アロマヨガ</b>	12:15-13:15 あい 14日のみ <b>アロマヨガ</b>	11:55-12:55 児玉ちあき <b>バレエ Centre</b>		12:35-13:35 AYAKO <b>コンディショニングストレッチ</b>
12:00	12:30-13:30 あい <b>骨盤エクササイズ</b> ↑4日 休講	13:40-14:40 あい <b>ママヨガ</b>	13:15-14:15 寺田ひろこ <b>フラダンス</b>	13:45-14:45 あい 14日のみ <b>ママシェイプ</b>	13:30-14:30 あい <b>マタニティヨガ</b> ↑15日29日 休講	
13:00	14:00-15:00 あい <b>メンテナンスピラティス</b> ↑4日 休講	15:10-16:10 寺内めぐほ <b>バレエ</b>	14:45-15:45 あい <b>ボールdeピラティス</b>	15:00-16:00 あい <b>骨盤エクササイズ</b> ↑15日29日 休講	14:00-15:00 めぐみ <b>HOTリラックスヨガ</b>	14:15-15:15 あい <b>デトックスヨガ</b> ↑3日24日 休講
14:00					15:30-16:30 めぐみ <b>HOTデトックスヨガ</b>	15:45-16:45 巧 <b>しなやかbody</b>
15:00						↑10日17日 バレトン あい
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	18:30-19:30 4日のみ <b>HOTアロマヨガ</b>	19:00-20:00 寺内めぐほ <b>バレエワークアウト</b>	20:15-21:15 あい <b>ピラティス</b>	20:00-21:00 あい 14日のみ <b>アクティブヨガ</b>	20:15-21:15 あい <b>アロマヨガ</b>	17:00-18:00 あい <b>HOTピラティス</b> ↑2日23日 休講
20:00	20:00-21:00 4日のみ <b>HOTピラティス</b>					18:30-19:30 あい 9日16日のみ <b>HOTアロマヨガ</b>
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 1(金)、7(木)、21(木)、30(土)



info@aura-warmstudio.jp

047-436-8265 メッセージ対応の場合がございます

ロミロミ&ボディケア【Olu.pono】 9:30-16:00 : 2(土)、9(土)、11(月)、21(木)、23(土)、25(月)、30(土)