

5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	5/1火	5/2水	5/3祝木
6:00			『こそだてえいご』 0から3歳までのお子様と保護者でご参加いただけます。 えいごを使った遊びや歌、日常コミュニケーションを先生と一緒に実践します。英語に自信がない保護者の方でも大丈夫！スキルアップにもなりますよ。【定員8組】参加費1500円初回1000円 申し込みはフロントまで。							
7:00		8(火)10:20-11:10 22(火)10:20-11:10								
8:00						7:45-8:45 あい OHAヨガ ↑19日 休講	8:15-9:15 あい OHAヨガ ↑20日 MACHIKO			7:45-8:45 あい OHAヨガ
9:00	9:30-10:30 あい OHAヨガ ↑17日 休講			9:15-10:15 あい 10日24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 ↑20日 MACHIKO ↑27日 休講	9:00-10:00 あい 骨盤エクササイズ		9:15-10:15 あい ポールdeピラティス
10:00		10:20-11:20 前田はるか ママシェイプ ↑16日 休講		10:45-11:45 あい 10日24日のみ パレトン	10:45-11:45 児玉ちあき バレエ Barre	10:35-11:35 ERI フラダンス ↑19日 休講	11:15-12:15 AYAKO リズムシェイプ	10:30-11:30 あい パレトン	10:20-11:20 前田はるか ママシェイプ	
11:00	11:00-12:00 あい ベビーマッサージ ↑17日 休講			12:15-13:15 あい 24日のみ アロマヨガ	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	12:00-13:00 あい アロマヨガ		
12:00	12:30-13:30 あい 骨盤エクササイズ ↑17日 休講			13:15-14:15 寺田浩子 フラダンス	13:45-14:45 あい 10日24日のみ ママシェイプ	13:30-14:30 あい マタニティヨガ ↑25日 休講		13:30-14:30 あい ママヨガ	13:30-14:30 あい 骨盤エクササイズ	
14:00	14:00-15:00 あい メンテナンスピラティス ↑17日 休講	13:40-14:40 あい ママヨガ		14:45-15:45 あい ポールdeピラティス	15:15-16:15 あい 10日24日のみ リラックスヨガ	15:00-16:00 あい 骨盤エクササイズ ↑25日 休講	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 ↑6日27日 MACHIKO ↑20日 休講		15:00-16:00 あい ポールdeピラティス
15:00		15:10-16:10 寺内めぐほ バレエ					15:30-16:30 めぐみ HOTデトックスヨガ	15:45-16:45 巧 しなやかbody	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)	子供バレエスクール						子供バレエスクール (リトル16:40-17:25) (キッズ17:35-18:35)	
17:00						17:00-18:00 あい HOTピラティス ↑19日 休講	16日13日 パレトン あい			
18:00	18:30-19:30 あい 7日のみHOTピラティス	6,912円/月		18:30-19:30 あい 10日24日のみポールdeピラティス	18:45-19:45 あい パレトン		18:30-19:30 あい 12日のみHOTアロマヨガ	6,912円/月	18:15-19:15 あい 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	6,912円/月					19:00-20:00 寺内めぐほ バレエワークアウト		
20:00	20:00-21:00 あい 7日のみHOTアクティブヨガ		20:15-21:15 あい ピラティス	20:00-21:00 あい 10日24日のみアクティブヨガ	20:15-21:15 あい アロマヨガ				19:45-20:45 あい ピラティス	
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。

休館日 4(祝金)、17(木)、31(木)

ロミロミ&ボディケア&フェイシャル【Olu.pono】 10:00-15:30 :2(水)、10(木)、17(木)、19(土)、23(水)、24(木)、31(木)