

7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 OHAヨガ	8:15-9:15 あい OHAヨガ
9:00		9:00-10:00 あい 24日のみ メンテナンスピラティス		9:15-10:15 あい 12日19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	11日 8:00-9:00 9:45-10:45 あい ピラティス
10:00	9:30-10:30 あい OHAヨガ ↑2日 休講 ↑9日 9:15-10:15	10:30-11:30 あい 24日のみ バレトン	10:20-11:20 前田はるか ママシェイプ	10:45-11:45 あい 12日19日のみ バレトン	10:45-11:45 児玉ちあき バレエ Barre	10:35-11:35 ERI フラダンス	↑1日 休講 ↑15日 デトックスヨガ あい 12:35-13:35 AYAKO リズムシェイプ
11:00	11:00-12:00 あい ベビーマッサージ ↑2日9日 休講				11:55-12:55 児玉ちあき バレエ Centre	11:55-12:55 ERI 21日のみ リラックスヨガ	↑1日 休講 ↑15日 デトックスヨガ あい 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 ↑2日 休講 ↑9日 12:45-13:45	12:00-13:00 あい 24日31日のみ アロマヨガ	13:15-14:15 寺田ひろこ フラダンス	12:15-13:15 あい 19日のみ アロマヨガ	13:30-14:30 あい マタニティヨガ ↑16日13日 休講		↑1日 休講 ↑15日 骨盤エクササイズ あい 14:15-15:15 あい 8日のみ デトックスヨガ ↑1日15日22日 休講 ↑29日 しなやかBody 巧
13:00	14:00-15:00 あい メンテナンスピラティス ↑2日 休講 ↑9日 14:15-15:15	13:40-14:40 あい ママヨガ ↑17日 休講	14:45-15:45 あい ポールdeピラティス ↑11日 休講	13:45-14:45 あい 19日のみ ママシェイプ	15:00-16:00 あい 骨盤エクササイズ ↑16日13日 休講	14:00-15:00 めぐみ HOTリラックスヨガ ↑21日 休講	15:45-16:45 あい バレトン ↑1日15日 休講
14:00		15:10-16:10 寺内めぐほ バレエ ↑31日 休講		15:15-16:15 19日のみ リラックスヨガ		15:30-16:30 めぐみ HOTデトックスヨガ ↑21日 休講	
15:00		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	
16:00				18:30-19:30 あい 19日のみ ポールdeピラティス	18:45-19:45 あい バレトン	18:30-19:30 あい 14日21日のみ HOTアロマヨガ	29日 14:15-15:15 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	18:30-19:30 2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 ↑31日 休講		20:00-21:00 あい 5日19日のみ アクティブヨガ	20:15-21:15 あい アロマヨガ		
18:00							
19:00							
20:00	20:00-21:00 2日のみ HOTピラティス		20:15-21:15 あい ピラティス				
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 10(火)、16(月)、26(木)、30(月)



info@aura-warmstudio.jp

047-436-8265 メッセージ対応の場合がございます