

1月スケジュール

川口スタジオ



平日 9:30~22:00 土日 8:15~17:00
 祝日 8:15~15:00
 ※毎週金曜日は休館日です。

運動量小クラス：★ 運動量小〜中クラス：★★ 運動量中クラス：★★★
 運動量小：リストラティブYinflow 運動量小〜中：Lv.1 運動量中：Lv.1&2

月	火	水	木	金	土	日
					8:35-9:35 朝ヨガ ★ SHIZU	8:35-9:35 朝ヨガ ★ RIHO
10:00-11:15 6.20日 エアフローヨガ ★★ 27日 エアストラティブYinFlow ★ TAKEC	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ 28日 アライメントヨガ&ホイール★★ Hitomi	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU 22日 Eri	10:00-11:15 16.30日 コンディショニングヨガ★★ yuki 9日 ホイールヨガビギナー★ 23日 ギアゾーンヨガビギナー★ しなこ	休館日	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ U	10:05-11:20 フローヨガ ★★ RIHO
11:45-13:00 6日 ギアゾーンヨガLv.Zero ★ 20日 ホイールヨガビギナー★ 27日 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 14日 バンドフローヨガ★★ Miku	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★★ 29日 バンドフローヨガ★★ SHIZU 22日 Eri	11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ モモ	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri
					13:35-14:50 ピラティス ★★ まり子	13:35-14:50 アロマヨガ ★ Eri
8:35-9:35 エアストラティブYinFlow★ TAKEC 10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★ TAKEC 11:40-12:55 エアフローヨガ★★ Eri 13:20-14:35 ベーシックヨガ★ Eri					15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 11日 バンドフローヨガ★ SHIZU	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー ★ 19日 バンドフローヨガ★ Miku 12日 エアフローヨガ★★ SHIZU
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Haruka	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 21日 ハタ&リストラティブヨガ★ Hitomi	18:30-19:45 15.29日 エアフローヨガ★★ Eri ホイールヨガ★★ 8日 Miku, 22日 aki	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko		年末年始休館日 12/29(日)~1/3(金) 本年もよろしくお願いたします🙏	
20:10-21:25 ビギナーベーシックピラティス ★ Anna	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Megumi	20:10-21:25 アロマヨガ ★ 15.29日 Eri 8.22日 aki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko			

※全てのレッスンは予約制となります。 (定員) ■通常ヨガ/ピラティス/ホイールヨガ→2 2名 ■エアフローヨガ→1 0名 ■WS→2 2名