

# 8月スケジュール

# 川口スタジオ

営業時間

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 ★ U	8:35-9:35 朝ヨガ ★ SHIZU 31日 aki
10:00-11:15 4日 エアリストラティブ YinFlow★ 25日 エアフローヨガ★★	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ Hitomi	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU	10:00-11:15 7.21日 コンディショニングヨガ★★ yuki		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ U	10:05-11:20 アロマヨガ ★ Eri 3日ホイールヨガビギナー★ KAZUSA
18日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC		20日 ホイールヨガビギナー★ aki	28日 ホイールヨガビギナー★ しなこ	休館日		
11:45-13:00 4日 ギアゾーンヨガビギナー★ 18日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ 25日 ホイールヨガビギナー★	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miku	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ SHIZU 20日 aki	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 3日 MIKA
TAKEC	12日 バンドフローヨガ★★ Miku	27日 バンドフローヨガ★★ SHIZU			13:35-14:50 ピラティス ★★ まり子	13:35-14:50 フローヨガ ★★ RIHO
11日(月) 祝日プログラム						
8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス★ SHIZU					15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 2日 バンドフローヨガ★ SHIZU 30日 エアフローヨガ★★ MIKA	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー ★ 10日 Miku 24日 Kei 31日 バンドフローヨガ★ Miku 3日 エアフローヨガ★★ SHIZU
10:00-11:15 ★ ホイールヨガビギナー★ aki						
11:40-12:55 アロマヨガ★ aki						
13:20-14:35 エアフローヨガ★★ MIKA						
18:30-19:45 ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ 26日 ハタ&リストラティブヨガ★ Hitomi	18:30-19:45 6.20日 エアフローヨガ★★ Eri ホイールヨガ★★ 13日 aki, 27日 Miku	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko			
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 ★★ MIKA	20:10-21:25 アロマヨガ ★ 6.20日 Eri 13.27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 →22名 ■エアフローヨガ →10名 ■WS→22名

