

9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
				休館日	8:35-9:35 朝ヨガ★ U 7日 ビギナーベーシックピラティス★ SHIZU 21日 aki	8:35-9:35 朝ヨガ★ 7日 ビギナーベーシックピラティス★ SHIZU 21日 aki
10:00-11:15 1日 エアリストラティブ YinFlow★ 8.29日 エアフローヨガ★★★ 22日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC	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日 Eri	10:00-11:15 4.18日 コンディショニングヨガ★★★ yuki 11日 ギアゾーンヨガビギナー★ 25日 ホイールヨガビギナー★ しなこ		10:05-11:20 エアフローヨガ★★★ U	10:05-11:20 アロマヨガ★ Eri 21日ホイールヨガビギナー★aki
11:45-13:00 1.29日 ギアゾーンヨガビギナー★ 22日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ 8日 ホイールヨガビギナー★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ★★★ Miku 9日 YUNA 16日 バンドフロー&ピラティス★ Miku	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ SHIZU 10日 Eri 24日 バンドフローヨガ★★★SHIZU	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
15日(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 ギアゾーンヨガビギナー★TAKEC 9:55-11:10 ホイールヨガビギナー★ TAKEC 11:40-12:55 ベーシックヨガ★ SHIZU 13:20-14:35 エアフローヨガ★★★ MIKA	23日(火) 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 10:00-11:15 ギアゾーンヨガビギナー★しなこ 12:00-14:00 初心者向けエアフローヨガワークショップ SHIZU,MIKA				13:35-14:50 ピラティス★★★ まり子	13:35-14:50 フローヨガ★★★ RIHO
					15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ★ 6日 バンドフローヨガ★ SHIZU	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー★ Miku 28日 バンドフローヨガ★ Miku 21日 アロマヨガ★ Eri
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★ 16日 ハタ&リストラティブヨガ★ Hitomi	18:30-19:45 3.17日 エアフローヨガ★★★ Eri ホイールヨガ★★★ 10.24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★ 3.17日 Eri 10.24日 aki	20:10-21:25 エアフローヨガ★★★ chieko			

🧠 小脳を刺激し、カラダをととのえる！
ワークショップ📝
9/14(日)13:30-16:30
担当:SHU

👉 初心者向けエアフローヨガ
ワークショップ📝🔪
9/23(火・祝)12:00-14:00
担当:SHIZU、MIKA



※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