

3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 ★ U	8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス ★ 22日 朝ヨガ ★ SHIZU	
10:00-11:15 2.23日エアリストラティブ YinFlow ★ 9.30日 エアフローヨガ ★★ 16日 バンドフロー&ピラティス ★	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ Hitomi	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 11.25日 SHIZU 4.18日 Eri	10:00-11:15 5.19日 コンディショニングヨガ ★★ yuki 12日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 26日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ	休館日	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ U	10:05-11:20 アロマヨガ ★ Eri 15日 サチエ	
11:45-13:00 2.23.30日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 9日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ 16日 ホイールヨガビギナー ★	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 4.18日 Eri 11日 サチエ 25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 SHIZU	
			13:30-14:30 5.19日 産後ヨガ(通常会員参加可) ★ 12.26日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可) ★ Eri		20日(金) 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ ★ モモ 10:00-11:15 アクティブヨガ ★★ モモ 11:40-12:55 エアフローヨガ ★★ MIKA 13:20-14:35 エアリストラティブYinFlow ★ MIKA	13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 21日 フローヨガ ★★ chieko	13:35-14:50 ヴァンヤサフローヨガ ★ SHIZU
			16:00-17:00 5日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU			15:20-16:20 エアリストラティブ YinFlow ★ MIKA	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー ★ chisato 1日 aki
18:30-19:45 ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka	10.24.31日 18:30-19:45 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ chisato 3.17日 18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 11.25日 Eri 4.18日 MIKA	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko				
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 3日 SHIZU 10.24.31日 KAZUSA 17日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	20:10-21:25 アロマヨガ ★ 11.25日 Eri 18日 りらくすヨガ ★ Rika 4日 ホイールヨガビギナー ★ aki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko				

8日(日) 13:45-15:45
エアフローヨガ初心者向けワークショップ
担当:SHIZU,Eri



※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