

4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 朝ヨガ ★ SHIZU
10:00-11:15 7.21日 エアフローヨガ★★ 14.28日 エアリストラティブYinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 アライメントヨガ★★ 22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★★ 2日 U 9.30日 SHIZU 23日 Eri 16日 ホイールヨガビギナー★aki	10:00-11:15 3.17日 コンディショニングヨガ★★ yuki 10日 ギアゾーンヨガビギナー★ 24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
11:45-13:00 14.28日 ギアゾーンヨガビギナー★ 7日 ホイールヨガビギナー★ 21日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ★★ 1.8日 YUNA 15日 Miku 22日 ハンドフローヨガ★ Miku	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ 2日 U 9日 SHIZU 16日 aki 23日 Eri 30日 ハンドフローヨガ★ 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★ もも	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ Eri
	<p>4月29日(火) 祝日レッスン</p> <p>9:00-11:00 太陽礼拝初心者向けWS SHIZU,Miku</p> <p>11:40-12:55 エアフローヨガ★★ MIKA</p> <p>13:20-14:35 ベーシックヨガ★ SHIZU</p>				13:35-14:50 ピラティス★★ まり子 26日 Anna	13:35-14:50 フロヨガ★★ RIHO
					15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ★ 8日 ハンドフローヨガ★ SHIZU	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー★ 19日 ハンドフローヨガ★ Miku 13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★ 15日 ハタ&リストラティブヨガ★ Hitomi	18:30-19:45 2.16.30日 エアフローヨガ★★ Eri ホイールヨガ★ 9日aki, 23日 Miku	18:30-19:45 フロヨガ★ 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★ 2.16.30日 Eri 9.23日 aki	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ chieko			

🌞 太陽礼拝初心者向けワークショップ 🌿
 4/29 (火・祝) 9:00~11:00
 担当：SHIZU,Miku

※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