

# 10月スケジュール

## 川口スタジオ

営業時間

平日 9:30~22:00 土日祝 8:15~17:00

※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 7日 KUMI	8:35-9:35 朝ヨガ ★ RIHO	
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 23日 エアリストラティブYinFlow★ 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	10:00-11:15 5日 ギアゾーンピギナー★ 19日 ホイールヨガピギナー★ しなこ 12.26日 エアフローヨガ★★ Megumi	休館日	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ SHIZU 7日 Miku	10:05-11:20 ベーシックヨガ ★ RIHO	
11:45-13:00 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 2日 ホイールヨガピギナー★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miku	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ SHIZU 4日 ピギナーベーシックピラティス★ 莉那	11:45-13:00 ピラティス ★★ YUKI 5日 エアフローヨガ★★ SHIZU		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ 7.21日 Shizuka 28日 モモ 14日 ギアゾーンヨガピギナー★ Masami	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri 15日 KAZUSA	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>10月9日(月) 祝日レッスン</p> </div> <p>8:35 - 9:35 エアフローヨガ★★SHIZU</p> <p>10:00 - 11:15 リラク্সフローヨガ★★Eri</p> <p>11:40 - 12:55 ベーシックヨガ★★SHIZU</p> <p>13:20 - 14:35 エアフローヨガ★★Eri</p>					13:35-14:50 14.21.28日 ピラティス★★ まり子 7日 ヴィンヤサフローヨガ★★ Miku	13:35-14:50 リラク্সフローヨガ★★ Eri 15日 ピラティス★★ まり子	
						15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ Megumi 14日 KAZUSA	15:20-16:20 ホイールヨガピギナー ★ Miku
	18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ ★ Haruka	18:30-19:45 アロマヨガ ★ Carrie	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ Miku		18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko		
20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ Megumi	20:10-21:25 ピラティス&ストレッチ ★ Carrie	20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ yuki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko				

※全てのレッスンが予約制となります。 (定員) ■通常ヨガ/ピラティス/ホイールヨガ→2名 ■エアフローヨガ→10名 ■WS→2名