

# 4月スケジュール

## 川ロスタジオ



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
				休館日	8:35-9:35 朝ヨガ★ SHIZU 6日 Shizuka	8:35-9:35 朝ヨガ★ RIHO
10:00-11:15 エアフローヨガ★★ 8日 エアリストラティブYinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 アライメントヨガ★★ 30日 ホールヨガビギナー★ Hitomi	10:00-11:15 エアフローヨガ★★ SHIZU 3日 Megumi	10:00-11:15 4日 ギアゾーンビギナー★ 18日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ しなこ 11.25日 エアフローヨガ★★ Megumi		10:05-11:20 エアフローヨガ★★ SHIZU ※6日休講	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★★ 1日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ 15日 ホールヨガビギナー★ 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 3日 Eri	11:45-13:00 ピラティス★★ YUKI		11:50-13:05 ベーシックヨガ★ 20日 Shizuka 27日 モモ 13日 ギアゾーンヨガビギナー★ Masami	11:50-13:05 エアフローヨガ★★ Eri
					13:35-14:50 ピラティス★★ まり子	13:35-14:50 リラク্সフローヨガ★★ Eri
8:35-9:35 朝ヨガ★ SHIZU 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Megumi 11:55-13:10 ギアゾーンヨガLv.1★★ TAKEC 13:30-14:45 エアリストラティブYin Flow★ TAKEC					15:20-16:20 エアフローヨガ★★ 13日 Megumi 20.27日 Kei 6日 ホールヨガビギナー★ Miku	15:20-16:20 ホールヨガビギナー★ Miku
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ★ Haruka	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ Megumi	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 3日 Miku 10.24日 Eri 17日 ホールヨガビギナー★ Miku	18:30-19:45 フローヨガ★★ chieko 18日 アライメントヨガ★★ Hitomi			
20:10-21:25 ビギナーベーシックピラティス★ Anna	20:10-21:25 フローミュージックヨガ★★ ASUMI	20:10-21:25 りらっくすヨガ★ yuki	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ chieko 18日 SHIZU			

4月6日(土) 10:30~11:30  
 パークヨガ🌳  
 担当：Hitomi

※全てのレッスンプランが予約制となります。

(定員) ■通常ヨガ/ピラティス/ホールヨガ→2 2名 ■エアフローヨガ→1 0名 ■WS→2 2名