

7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 ★ SHIZU	8:35-9:35 朝ヨガ ★ RIHO
10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 22日 エアストラティブYinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 アラメントヨガ ★★ 30日 ホイールヨガピギナー★	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU 3日 Megumi	10:00-11:15 4日 ホイールヨガピギナー★ 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	休館日	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ SHIZU	10:05-11:20 フローヨガ ★★ RIHO
11:45-13:00 1日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ 8.29日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 22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 ★★ 24日 バンドフローヨガ★★ SHIZU 3日 ベーシックヨガ★ Eri	11:45-13:00 ピラティス ★★ YUKI		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ 6.20日 Shizuka 27日 モモ 13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
<p>7月15日(月) 祝日レッスン</p>					13:35-14:50 ピラティス ★★ まり子	13:35-14:50 アロマヨガ ★ Eri
8:35-9:35 朝ヨガ(アロマ)★ Haruka 10:00-11:15 陰陽ヨガ★★ Haruka 11:40-12:55 エアフローヨガ★★ Megumi 13:20-14:35 ベーシックヨガ★ SHIZU					15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ Megumi 6日 Kei 13日 WS	15:20-16:20 ホイールヨガピギナー★ 14日 バンドフローヨガ★ Miku 21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 ★ Hitomi	18:30-19:45 10.24日 ホイールヨガ★★ Miku 3.17.31日 エアフローヨガ★★ Eri	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko			
20:10-21:25 ピ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 ★★ Megumi	20:10-21:25 りらっくすヨガ ★ yuki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko			
					<p>7月13日(土) 15:15~17:45 エアフローヨガ初心者向け ワークショップ 担当: SHIZU、Miku</p>	

※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名 ■エアフローヨガ→1名 ■WS→2名