

8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 ★★ 26日 エアストラティブYinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ Hitomi 27日 エアフローヨガ★★ Miku	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU 21日 Eri 14日 エアストラティブYinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 1日 ホールヨガピギナー★ 29日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ しなこ エアフローヨガ★★ 8日 Megumi 22日 Miku	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 5日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ 26日 ギアゾーンヨガLv.1★★ 19日 ホールヨガピギナー★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miku 27日 アライメントヨガ&ホール★★ Hitomi	11:45-13:00 7日 ベーシックヨガ★★ 28日 バンドフローヨガ★★ SHIZU 14日 ベーシックヨガ★ TAKEC 21日 ベーシックヨガ★ Eri	11:45-13:00 ピラティス ★★ YUKI 8日 YASUYO		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ 3.17.31日 Shizuka 24日 モモ 10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>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★★ Eri 13:20-14:35 ベーシックヨガ★ Eri</p>					13:35-14:50 ピラティス ★★ まり子	13:35-14:50 アロマヨガ ★ Eri
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 7.14日 アライメントヨガ★★ yuki 21日 エアフローヨガ★★ Eri 28日 ホールヨガ★★ Miku	18:30-19:45 フローヨガ★★ chieko 22日 ベーシックヨガ★★ SHIZU 29日 アライメントヨガ★★ Hitomi		15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 3日 Eri 10.17日 Kei 31日 Megumi 24日 ヴィンヤサフローヨガ★★ まり子	15:20-16:20 ホールヨガピギナー★ 18日 バンドフローヨガ★ Miku
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 22.29日 MARIKO		<p>🌞夏季休館日🌞 8/15(木)8/16(金)</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/ホールヨガ→2.2名 ■エアフローヨガ→1.0名 ■WS→2.2名