

# 9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 ★★ 9.30日 エアストラティブYinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ 17日 アライメントヨガ&ホイル★★ Hitomi	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU 11日 Eri	10:00-11:15 5日 ホイルヨガビギナー★ 19日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ しなこ 12.26日 コンディショニングヨガ★★ yuki	休館日	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ U	10:05-11:20 フローヨガ ★★ RIHO
11:45-13:00 2日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ 9日 ギアゾーンヨガビギナー★ 30日 ホイルヨガビギナー★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 3日 ハンドフローヨガ★★ Miku	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★★ 25日 ハンドフローヨガ★★ SHIZU 11日 Eri	11:45-13:00 ピラティス ★★ YUKI		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ 7.28日 モモ 21日 Shizuka 14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
9月16日(月) 祝日レッスン	9月23日(月) 祝日レッスン				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 エアフローヨガ★★ SHIZU 10:00-11:15 ハンドフローヨガ★★ SHIZU 11:40-12:55 ベーシックヨガ★ Haruka 13:20-14:35 陰陽ヨガ★★ Haruka	8:35-9:35 朝ヨガ(アロマ)★ Eri 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ Eri 11:40-12:55 ベーシックヨガ★★ SHIZU 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ SHIZU				15:20-16:20 エアフローヨガ ★★ 7日 ハンドフローヨガ★ SHIZU	15:20-16:20 ホイルヨガビギナー ★ 22日 ハンドフローヨガ★ Miku 8日 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 3日 Asuka	18:30-19:45 4日 エアフローヨガ★★ Eri 11.25日 ホイルヨガ★★ Miku	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko		1周年記念 スペシャルレッスン	
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 ★★ Megumi	20:10-21:25 4日 アロマヨガ★ Eri 11.25日 ウーマンライフヨガ★★ aki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko		9/18(水) 19:00-21:00 五感を研ぎ澄ます〜アロマキャンドルナイトヨガ〜 担当：Eri  9/24(火) 10:00-12:00 はじめてのアーユルヴェーダ 担当：Hitomi	

※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/ホイルヨガ→2名 ■エアフローヨガ→1名 ■WS→2名