

# 2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 10日 エアフローヨガ ★★ 3.17日 エアリストラティブYinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ 25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 19日 バンドフローヨガ★★ TAKEC	10:00-11:15 6.20日 コンディショニングヨガ★★ yuki 13日 ギアゾーンヨガピギナー★ 27日 ホイルヨガピギナー★ しなこ	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 3日 ギアゾーンヨガピギナー★ 10日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ 17日 ホイルヨガピギナー★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ 4日 バンドフローヨガ★★ Miku	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★★ 26日 バンドフローヨガ★★ SHIZU 19日 TAKEC	11:45-13:00 ピギナーベーシックピラティス ★ YUKI		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ モモ	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri
2月24日(月) 祝日レッスン	2月11日(火) 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 ピギナーベーシックピラティス★ Anna 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ SHIZU 11:40-12:55 ベーシックヨガ★ Eri 13:20-14:35 エアフローヨガ★ Eri	8:35-9:35 朝ヨガ★ U 10:00-11:15 エアフローヨガ★★ U 11:45-12:45 POPピラティス★★ YUKI 13:20-14:35 エアフローヨガ★★ SHIZU				15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 8日 バンドフローヨガ★ SHIZU	15:20-16:20 ホイルヨガピギナー ★ 16日 バンドフローヨガ★ Miku 2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 ★ 25日 ハタ&リストラティブヨガ★ Hitomi	18:30-19:45 5.19日 エアフローヨガ★★ Eri ホイルヨガ★★ 12.26日 Miku	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko 6.13日 ベーシックヨガ★ Kei			
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 アロマヨガ ★ 5.19日 Eri 12.26日 aki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko 6.13日 Kei			

※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 2名 ■エアフローヨガ→1 0名 ■WS→2 2名