

3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 1日 U	8:35-9:35 朝ヨガ ★ RIHO
10:00-11:15 10.24日 エアフローヨガ ★★ 3.17.31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 11日 バンドフローヨガ★ Miku	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU 12日 Eri	10:00-11:15 6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 3.31日 ギアゾーンヨガピギナー★ 10.24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 ★★ Miku 11日 アライメントヨガ★★ Hitomi	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★★ 26日 バンドフローヨガ★★ SHIZU 12日 Eri	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 ★ もも	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri
			 3月20日(木) 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 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★★ SHIZU 13:20-14:35 バンドフローヨガ★★ 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 1日 ヴィンヤサフローヨガ★ まり子	15:20-16:20 ホイルヨガピギナー ★ 16日 バンドフローヨガ★ Miku 23日 aki
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 ★ 18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		 骨盤調整ワークショップ 3/30(日) 13:30~16:30 担当：KAZUNE	
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			

※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→10名 ■WS→2名