

6月スケジュール

川ロスタジオ



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
				休館日	8:35-9:35 朝ヨガ ★ U	8:35-9:35 朝ヨガ ★ SHIZU
10:00-11:15 9.23日 エアフローヨガ★★ 2.16.30日 エアリストラティブYinFlow★ TAKEC	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ 24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 U	10:00-11:15 5.19日 コンディショニングヨガ★★ yuki 12日 ギアゾーンヨガビギナー★ 26日 ホイルヨガビギナー★ しなこ		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ U	10:05-11:20 アロマヨガ ★ Eri
11:45-13:00 2.16日 ギアゾーンヨガビギナー★ 9日 ギアゾーンヨガLv.Zero★ 16日 ホイルヨガビギナー★ 30日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miku 17日 バンドフローヨガ★ Miku	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ SHIZU 11日 U 25日 バンドフローヨガ★ SHIZU	11:45-13:00 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI 5日 Anna		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ モモ 21日 まり子	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri
					13:35-14:50 ピラティス ★★ まり子	13:35-14:50 フローヨガ ★★ RIHO
					15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 7日 バンドフローヨガ★ SHIZU	15:20-16:20 ホイルヨガビギナー ★ 1日 Miku 8.15.29日 aki 22日 バンドフローヨガ★ Miku
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 ★ 10.24日 ハタ&リストラティブヨガ★ Hitomi	18:30-19:45 4.18日 エアフローヨガ★★ Eri ホイルヨガ★ 11.25日 aki	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko			
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 ★★ MIKA	20:10-21:25 アロマヨガ ★ 4.18日 Eri 11.25日 aki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko			



初心者向けワークショップ

6/15 (日) 10:30～12:30

担当：SHIZU, Eri

※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