

10月スケジュール

川口スタジオ

営業時間

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★ 26日 ビギナーベーシックピラティス★
10:00-11:15 6日 エアリストラティブ YinFlow★ 20日 エアフローヨガ★★ 27日 バンドフロー&ピラティス★ TAKEC	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ Hitomi	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ SHIZU 22日 Eri	10:00-11:15 2.16.30日 コンディショニングヨガ★★★ yuki 9日 ギアゾーンヨガビギナー★ 23日 ホイールヨガビギナー★ 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 6日 ギアゾーンヨガビギナー★ 20日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ 27日 ホイールヨガビギナー★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miku 14日 バンドフロー&ピラティス★ Miku	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ SHIZU 22日 Eri 29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		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
13日(月) 祝日プログラム					13:35-14:50 ピラティス ★★★ SHIZU	13:35-14:50 フローヨガ ★★★ RIHO
8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス★ SHIZU					15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ ★ 4日 バンドフローヨガ★ SHIZU	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー ★ Miku 5日 Kei 26日 バンドフローヨガ★ SHIZU
10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow★ MIKA						
11:40-12:55 ベーシックヨガ★★ SHIZU						
13:20-14:35 エアフローヨガ★★ MIKA						
18:30-19:45 ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka	18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ ANNA	18:30-19:45 1.15.29日 エアフローヨガ★★★ Eri ホイールヨガ★★★ 8.22日 Miku	18:30-19:45 フローヨガ ★★★ chieko 16日SHIZU、23日Kei			
20:10-21:25 ビギナーベーシックピラティス ★ まり子	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ MIKA	20:10-21:25 アロマヨガ ★ 1.15.29日 Eri 8.22日 aki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★★ chieko 16日SHIZU、23日MIKA			

※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/ホイールヨガ →22名 ■エアフローヨガ →10名 ■WS→22名

