

11月スケジュール

川ロスタジオ

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:Lv1 運動量中:Lv1&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★ 16日 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU
10:00-11:15 10日 エアフローヨガ ★★ 17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 26日 Eri	10:00-11:15 6.20日 コンディショニングヨガ ★★ yuki 13日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 27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 10日 ホイールヨガビギナー ★ 17日 ギアゾーンヨガビギナー ★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miku 4日 MIKA 25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 26日 Eri 12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 6日 YASUYO		11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ モモ 8日 SHIZU	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri
3日(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★aki 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー ★ aki 11:40-12:55 エアフローヨガ ★★ SHIZU 13:20-14:35 ベーシックヨガ ★ SHIZU	24日(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★SHIZU 10:00-11:15 エアリストラティブYinFlow ★ MIKA 11:45-14:45 エアフローダンスワークショップ 担当: YU				13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 15日 フローヨガ ★ chieko	13:35-14:50 フローヨガ ★★ RIHO 16.30日ヴァンヤサフローヨガ ★ SHIZU
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 エアフローヨガ ★★ 5.19日 Eri 12.26日 MIKA	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko		15:20-16:20 エアリストラティブ YinFlow ★ MIKA 4日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー ★ Miku 9日 バンドフローヨガ ★ SHIZU
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 ★★ ANNA	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	11/23(日)14:00-16:00 初心者向け太陽礼拝ワークショップ 担当: SHIZU, Miku AIRFLOW DANCE WORKSHOP 11/24(月・祝)11:45-14:45 担当: YU		

※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