

12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: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★ 14日 ビギナーベーシックピラティス★ SHIZU
10:00-11:15 1日エアリストラティブ YinFlow 8.22日 エアフローヨガ★★ 15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 10日 Eri	10:00-11:15 4.11日 コンディショニングヨガ★★ yuki 4日 ギアゾーンヨガビギナー★ 18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 1.15日 ギアゾーンヨガビギナー★ 8日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ 22日 ホイールヨガビギナー★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miku 9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 10日 Eri 24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
			13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU		13:35-14:50 ヴァンヤサフローヨガ ★ SHIZU	
			15:20-16:20 エアリストラティブ YinFlow ★ MIKA 27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 28日 aki	
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★★ 3.17日 Eri 10.24日 MIKA	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko 11日 SHIZU	12/21(日)14:00-16:00 🔔108太陽礼拝🌞 担当:SHIZU,Miku,Eri		
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 ★ 3.17日 Eri 10.24日 aki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko 11日 SHIZU			
						



※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