

1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: リストライプYinflow 運動量小～中: Lv.1 運動量中: Lv.1&2

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 5日エアリストライプ YinFlow 19日 エアフローヨガ ★★ 26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 ★★ 7.14.28日 Eri 21日 SHIZU	10:00-11:15 15.29日 コンディショニングヨガ ★★ yuki 8日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 22日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ	休館日	8:35-9:35 朝ヨガ ★ U	8:35-9:35 朝ヨガ ★★ 18日 ピギナーベーシックピラティス ★ SHIZU
11:45-13:00 5日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 19日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ 26日 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ Miku 13日 MIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 7.14.28日 Eri	11:45-13:00 ピギナーベーシックピラティス ★ YUKI	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ U	10:05-11:20 アロマヨガ ★ Eri	10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ Eri
12日(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 バンドフローヨガ ★ SHIZU 10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MIKA 11:40-12:55 ベーシックヨガ ★ SHIZU 13:20-14:35 エアリストライプYinFlow ★ MIKA				11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ モモ	11:50-13:05 ピギナーベーシックピラティス ★ SHIZU	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri
				13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ SHIZU	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ ★ SHIZU	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ ★ SHIZU
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Haruka	13.20日 18:30-19:45 ベーシックヨガ ★ ANNA 6.27日 18:45-19:45 ピギナーベーシックピラティス ★ SHIZU	18:30-19:45 エアフローヨガ ★★ 7日 SHIZU 14.28日 MIKA 21日 Eri	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko	15:20-16:20 エアリストライプ YinFlow ★ MIKA	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー ★ Miku	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー ★ Miku
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 6日 SHIZU 13.20日 ANNA	20:10-21:25 7日 りらっくすヨガ ★ SHIZU 14日 アロマヨガ ★ aki 21日 アロマヨガ ★ Eri	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ aki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ aki
※全てのレッスンが予約制となります。						
(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						