

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★ 18日 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU
10:00-11:15 5日エアリストラティブ 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		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 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 6日 バンドフロー&ピラティス ★ Miku	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 7.14.28日 Eri 21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
12月(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 エアリストラティブYinFlow ★ MIKA			12/29(月)～1/3(土) 本年もよろしくお願いいたします🍷		13:35-14:50 ビ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
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 ビ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	16:00-17:00 15.29日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU		15:20-16:20 エアリストラティブ YinFlow ★ MIKA 17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 18日 aki
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 27日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	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 28日 ホイールヨガビギナー ★ aki	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko		

※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