

2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★ SHIZU 8日 ビギナーベーシックピラティス ★ TAKEC
10:00-11:15 2日エアリストラティブ YinFlow★ 9日 エアフローヨガ ★★ 16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 ★★ 4.18日 SHIZU 25日 Eri	10:00-11:15 5.19日 コンディショニングヨガ ★★ yuki 12日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 26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 8日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ TAKEC
11:45-13:00 2日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 9日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ 16日 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 4日 SHIZU 25日 Eri 18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 21日 SHIZU	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri
23日(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ(アロマ) ★ Haruka 9:55-11:10 陰陽ヨガ★★ Haruka 11:40-12:55 エアフローヨガ ★★ SHIZU 13:20-14:35 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU		11日(水) 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ(アロマ) ★ Eri 10:10-11:10 POPピラティス ★★ YUKI 11:45-13:00 ギアゾーンヨガビギナー ★ TAKEC 13:20-14:35 エアフローヨガ ★★ TAKEC	13:30-14:30 5.19日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ 12.26日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ Eri 16:00-17:00 26日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU		13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 21日 YUKI	13:35-14:50 ヴァンヤサフローヨガ ★ SHIZU 8日 アロマヨガ★ Eri
18:30-19:45 ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka	3.17日 18:30-19:45 ベーシックヨガ★ ANNA 10.24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 ★★ 4.18日 Eri 25日 MIKA	18:30-19:45 フローヨガ★★ chieko 12日 SHIZU 19日 エリ		15:20-16:20 エアリストラティブ YinFlow ★ MIKA	15:20-16:20 ホイールヨガビギナー ★ chisato
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 10日 SHIZU 3.17日 ANNA 24日 やさしいエアフローヨガ★ SHIZU	20:10-21:25 アロマヨガ★ 4.18日 Eri 25日 ホイールヨガビギナー ★ aki	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ chieko 12日 SHIZU 19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

