

# 4月スケジュール

# 川口スタジオ

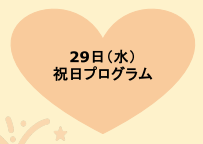


平日 9:30~22:00  
土日 8:15~17:00  
祝日 8:15~15:00

※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	<b>8:35-9:35</b> 朝ヨガ ★ U	<b>8:35-9:35</b> ビギナーベーシックピラティス ★ 18日 朝ヨガ ★ SHIZU 12日 aki
<b>10:00-11:15</b> 6.27日 エアリストラティブ YinFlow★ 13.20日 バンドフロー&ピラティス ★ TAKEC	<b>10:00-11:15</b> アライメントヨガ ★★ Hitomi	<b>10:00-11:15</b> エアフローヨガ ★★ 1.15日 SHIZU 8.22日 Eri	<b>10:00-11:15</b> 2.16.30日 コンディショニングヨガ★★★ yuki 9日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 23日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ		<b>10:05-11:20</b> エアフローヨガ ★★★ U	<b>10:05-11:20</b> アロマヨガ ★ Eri
<b>11:45-13:00</b> 6.27日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 13日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ 20日 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC	<b>11:45-13:00</b> エアフローヨガ ★★ MIKA 14日 YUNA	<b>11:45-13:00</b> ベーシックヨガ ★ 1日 SHIZU 8.22日 Eri 15日 バンドフローヨガ★★★SHIZU	<b>11:45-13:00</b> ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI		<b>11:50-13:05</b> ベーシックヨガ ★ モモ 25日POPピラティス★★★YUKI	<b>11:50-13:05</b> エアフローヨガ ★★ Eri
		 29日(水) 祝日プログラム	<b>13:30-14:30</b> 2.16.30日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ 9.23日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ Eri		<b>13:35-14:50</b> ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 25日 ベーシックヨガ★SHIZU	<b>13:35-14:50</b> ヴァンヤサフローヨガ ★ RIHO 19日 SHIZU
		<b>8:35-9:35</b> やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU				
		<b>10:00-11:15</b> バンドフローヨガ★★★SHIZU				
		<b>11:40-12:55</b> エアフローヨガ★★★Eri	<b>16:00-17:00</b> 9.23日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU		<b>15:20-16:20</b> 11.25日 エアフローヨガ★★★ SHIZU 4.18日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA	<b>15:20-16:20</b> ホイールヨガビギナー ★ chisato
		<b>13:20-14:35</b> ベーシックヨガ ★ Eri				<b>5日</b> やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU
<b>18:30-19:45</b> ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka	<b>14.28日 18:30-19:45</b> ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ chisato 7.21日 18:45-19:45 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU	<b>18:30-19:45</b> エアフローヨガ ★★★ 1.15日 Eri 8.22日 MIKA	<b>18:30-19:45</b> フローヨガ ★★★ chieko 23日 中村恵理			
<b>20:10-21:25</b> アロマヨガ ★ Haruka	<b>20:10-21:25</b> エアフローヨガ★★★ 7日 SHIZU 14.28日 KAZUSA 21日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	<b>20:10-21:25</b> アロマヨガ ★ 1.15日 Eri 22日 aki 8日 ホイールヨガビギナー ★ aki	<b>20:10-21:25</b> エアフローヨガ ★★★ chieko 23日 SHIZU			

※全てのレッスンプラ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

