

5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
					8:35-9:35 朝ヨガ ★ U	8:35-9:35 10.31日 ピギナーベーシックピラティス ★ 3.24日 朝ヨガ★ SHIZU
10:00-11:15 11日 エアストラティブ YinFlow ★ 18日 バンドフロー&ピラティス ★ 25日 やさしいエアフローヨガ ★ 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 ★★ 20日 SHIZU 13.27日 Eri	10:00-11:15 7.21日 コンディショニングヨガ ★★ yuki 14日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 28日 ホイールヨガピギナー ★ しなこ	休館日	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 11日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 18日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ 25日 ホイールヨガピギナー ★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 13.27日 Eri	11:45-13:00 ピ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
4日(月) 祝日プログラム	5日(火) 祝日プログラム	6日(水) 祝日プログラム	13:30-14:30 7.21日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ 14.28日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ Eri		13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 2日 ヴィンヤサフローヨガ ★KAZUSA	13:35-14:50 ヴィンヤサフローヨガ ★ RIHO
8:35-9:35 朝ヨガ(アロマ)★Haruka	8:35-9:35 ギアゾーンヨガLv.Zero ★ しなこ	8:35-9:35 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	16:00-17:00 21日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU		15:20-16:20 2.16.30日 エアストラティブ YinFlow★ MIKA 9.23日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	15:20-16:20 ホイールヨガピギナー ★ Chisato
10:00-11:15 陰陽ヨガ★★Haruka	10:00-11:15 ホイールヨガピギナー ★しなこ	10:00-11:15 フローヨガ★★RIHO				
11:40-12:55 バンドフローヨガ★★Chisato	11:40-12:55 ギアゾーンヨガLv.1 ★★TAKEC	11:40-12:55 エアフローヨガ★★Eri				
13:20-14:35 エアストラティブYinFlow ★MIKA	13:20-14:35 バンドフロー&ピラティス ★ TAKEC	13:20-14:35 アロマヨガ ★ Eri				
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Haruka	19日 18:30-19:45 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ Chisato 12.26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★★ 13.27日 MIKA 20日 18:45-19:45 アロマヨガ ★ Eri	18:30-19:45 フローヨガ ★★ chieko			
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 12日 SHIZU 19日 KAZUSA 26日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	20:10-21:25 アロマヨガ ★ 20日 Eri 13日 aki 20日 エアフローヨガ ★★ Eri 27日 ホイールヨガピギナー ★ aki	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ chieko			

📍 5月20日(水)15:00~18:00
首肩こり改善×デコルテ美メソッド💖
ワークショップ📝🌟
担当:YUKINO

📍 5/17(日)9:00-11:00
🔔 初心者向け太陽礼拝WS🌞📝
担当:SHIZU,Eri



※全てのレッスンプリ予約制となります。 (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