

6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 14.28日 ピギナーベーシックピラティス ★ 7.21日 朝ヨガ★ SHIZU		
10:00-11:15 1.22日エアリストラティブ YinFlow★ 15日 やさしいエアフローヨガ ★ 8.29日 バンドフロー&ピラティス ★	10:00-11:15 アライメントヨガ ★★ Hitomi 23日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 10.24日 Eri	10:00-11:15 4.18日 コンディショニングヨガ ★★ yuki 11日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 25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		
TAKEC		17日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU			11:45-13:00 1.22日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 15日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ 8.29日 ホイールヨガピギナー ★	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 10.24日 Eri	11:45-13:00 ピギナーベーシックピラティス ★ YUKI
11:45-13:00 1.22日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 15日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ 8.29日 ホイールヨガピギナー ★	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 10.24日 Eri	11:45-13:00 ピギナーベーシックピラティス ★ YUKI		13:30-14:30 4.18日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ 11.25日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ Eri	11:50-13:05 ベーシックヨガ★ モモ 27日 POPピラティス★★ YUKI	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri	
TAKEC		17日 バンドフローヨガ ★ SHIZU			13:35-14:50 ピギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 13日 フローヨガ★★ chieko 27日 ベーシックヨガ★	13:35-14:50 ヴァンヤサフローヨガ ★ RIHO	13:35-14:50 ヴァンヤサフローヨガ ★ RIHO	
					15:20-16:20 6.13.20日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA 27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	15:20-16:20 ホイールヨガピギナー ★ Chisato	
18:30-19:45 ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka	2.16.30日 18:30-19:45 ギアゾーンヨガ Lv.Zero★ Chisato 9.23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★★ 3.17日 Eri 10.24日 MIKA	18:30-19:45 フローヨガ★★ chieko 4日 Hitomi 11日 中村恵理					
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ 2日→MIKA 16日→KAZUSA 9.23日 やさしいエアフローヨガ★ SHIZU 30日ホイールヨガピギナー★ Chisato	20:10-21:25 アロマヨガ★ 3.17日 Eri 10日 aki 24日 ホイールヨガピギナー ★ aki	20:10-21:25 エアフローヨガ★★ chieko 4.11日エアリストラティブ YinFlow★ 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

