

# 7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 19日 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 5.26日 朝ヨガ ★ SHIZU 12日 →朝ヨガ(アロマ) ★ Eri
10:00-11:15 6日 エアストラティブ YinFlow ★ 13.27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 ★★ Eri 8.22日 →やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	10:00-11:15 2.16.30日 コンディショニングヨガ ★★ 百合香 9日 ホイールヨガビギナー ★ しなこ 23日 アロマヨガ ★ Eri	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 5日 →サチエ 12日 コンディショニングヨガ ★ yuki
11:45-13:00 6日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 13.27日 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA 21日 →SHIZU	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Eri 8日 SHIZU 22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 5日 MIKA
20日(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ MIKA 11:40-12:55 陰陽ヨガ ★★ Haruka 13:20-14:35 アロマヨガ ★ Haruka			13:30-14:30 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		13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 18日 ホイールヨガビギナー ★ KAZUSA	13:35-14:50 ヴァンヤサフローヨガ ★ RIHO 26日 →SHIZU
18:30-19:45 ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka	7.21日 18:30-19:45 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ Chisato 14.28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 ★★ 1日 →SHIZU 8.22日 →Eri 15.29日 →MIKA	18:30-19:45 2日 ホイールヨガビギナー ★ Chisato 9.30日 フローヨガ ★★ 中村恵理 16日 エアフローヨガ ★★ MIKA 23日 バンドフローヨガ ★ SHIZU		15:20-16:20 エアストラティブ YinFlow ★ MIKA 11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 ★ Chisato
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 21日 エアフローヨガ ★★ MIKA 7.14.28日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	20:10-21:25 アロマヨガ ★ 8.22日 →Eri 1.29日 →aki 15日 ホイールヨガビギナー ★ aki	20:10-21:25 エアストラティブ YinFlow ★ MIKA 9.30日 →やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU			

※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

