

8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

				休館日	8:35-9:35 朝ヨガ ★ U	8:35-9:35 9.23日ピギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 2.16日 朝ヨガ★ SHIZU 30日→朝ヨガ(アロマ) ★ Eri	
10:00-11:15 3日 やさしいエアフローヨガ ★ 10.24日エアリストラティブ YinFlow ★ 17.31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 26日 やさしいエアフローヨガ ★SHIZU 12日 ホイールヨガピギナー ★TAKEC	10:00-11:15 6日 ギアゾーンヨガピギナー ★ しなこ 20日 コンディショニングヨガ ★★ 百合香 27日 ホイールヨガピギナー ★ 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 30日 コンディショニングヨガ ★ yuki	
11:45-13:00 3日 ギアゾーンヨガピギナー ★ 10日 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ 31日 ギアゾーンヨガ Lv.Zero ★ 17.24日 ホイールヨガピギナー ★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA 18日 →やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ Eri 12日→TAKEC 26日 →SHIZU	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 15日→ 中村恵理	11:50-13:05 エアフローヨガ ★★ Eri ※16日はWSのため休講	
	11日(火) 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ★ モモ 10:00-11:15 アクティブヨガ★★ モモ 11:40-12:55 ホイールヨガ★★ TAKEC 13:20-14:35 バンドフロー&ピラティス ★ TAKEC		13:30-14:30 6.20日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ 27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 29日→POPピラティス ★★(60分) YUKI 1日→エアフローヨガ ★★ MIKA	13:35-14:50 ヴァンヤサフローヨガ ★ RIHO ※16日はWSのため休講	
			夏季休館日 8/13(木)14(金)		15:20-16:20 1.29日 エアリストラティブ YinFlow ★ MIKA 8.15.22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	
18:30-19:45 ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka	18:30-19:45 4.18日 ホイールヨガピギナー ★ Chisato 25日 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 ★★ 5.19日→MIKA 26日→Eri 12日 ピギナーベーシックピラティス ★ SHIZU	18:30-19:45 20日 陰陽ヨガ★★ Haruka 27日 フローヨガ★★ 中村恵理 6日 バンドフロー&ベーシックヨガ ★ Chisato			初心者向けエアフローヨガ ワークショップ 8/16(日)12:30-14:30 担当:SHIZU、Eri	
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 4.25日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU 18日→エアフローヨガ ★★ MIKA	20:10-21:25 26日 アロマヨガ ★ Eri 5.19日 エアリストラティブ YinFlow★ MIKA 12日 →やさしいエアフローヨガ ★	20:10-21:25 エアフローヨガ ★★ 6日→MIKA、27日→SHIZU 20日→アロマヨガ ★ Haruka				



※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

