

9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

月	火	水	木	金	土	日
				休館日	8:35-9:35 朝ヨガ ★ U	8:35-9:35 13日 ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU 6日→朝ヨガ(アロマ) ★ Eri 27日→朝ヨガ ★ SHIZU 20日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU
10:00-11:15 7日 エアリストラティブ YinFlow ★ 14日 やさしいエアフローヨガ ★ 28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	10:00-11:15 エアフローヨガ ★★ 2日→MIKA、9日→Eri 30日→SHIZU 16日 ホイールヨガビギナー ★ TAKEC	10:00-11:15 3.17日 コンディショニングヨガ ★★ 百合香 10日 ホイールヨガビギナー ★ 24日 ギアゾーンヨガビギナー ★ 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 6日 ベーシックヨガ ★ サチエ
TAKEC					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
11:45-13:00 7日 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ 14日 ベーシックヨガ ★ 28日 ホイールヨガ ★★	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA 1日 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	11:45-13:00 ベーシックヨガ ★ 9日→Eri、16日→TAKEC 2日 エアリストラティブ YinFlow ★ MIKA 30日 バンドフローヨガ ★ SHIZU	11:45-13:00 10日 骨盤メンテナンスヨガ (マタニティ可) ★ Eri 3.17日→エアフローヨガ ★★ Eri 24日→ビギナーベーシックピラティス ★ YASUYO		13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス ★ YUKI 27日→POPピラティス ★★	13:35-14:50 ヴァンヤサフローヨガ ★ RIHO
TAKEC					15:20-16:20 エアリストラティブ YinFlow ★ MIKA 26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
21日(月) 祝日プログラム 8:35-9:35 アライメントヨガ ★★ Hitomi 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー ★ Chisato 11:40-12:55 バンド&ギアゾーンLv.1 ★★ Chisato 13:20-14:35 エアフローヨガ ★★ SHIZU	22日(火) 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ(アロマ) ★ Haruka 10:00-11:15 陰陽ヨガ ★★ Haruka 11:40-12:55 アクティブヨガ ★★ モモ 13:20-14:20 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU	23日(水) 祝日プログラム 8:35-9:35 朝ヨガ ★ しなこ 10:00-11:15 ホイールヨガビギナー ★ しなこ 12:00-13:15 ベーシックヨガ ★★ TAKEC 13:40-14:55 エアリストラティブYinFlow ★ TAKEC	13:30-14:30 24日→産後ヨガ (通常会員参加可) ★ Eri			
18:30-19:45 ヴァンヤサフローヨガ ★★ Haruka	18:30-19:45 1.15.29日→ホイールヨガビギナー ★ Chisato 18:45-19:45 8日→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 ★★ 2.16.30日→Eri 9日→MIKA	18:30-19:45 3.10日 ギアゾーンヨガ Lv.1 ★★ Chisato 24日→陰陽ヨガ ★★ Haruka 17日→ビギナーベーシックピラティス ★ SHIZU			
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 やさしいエアフローヨガ ★ SHIZU 1日→エアフローヨガ ★★ MIKA	20:10-21:25 2.16.30日→アロマヨガ ★ Eri 9日→エアリストラティブ YinFlow ★ MIKA	20:10-21:25 3.10.17日→エアフローヨガ ★★ MIKA 24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

