12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：ﾘｽﾄﾗﾃｨﾌﾞYinflow　運動量小～中：Lv.1　運動量中：Lv.1&2

月	火	水	木	金	土	日
10:00-11:15 7日 エアリストラティブYinFlow★ 14.28日 バンドフロー＆ピラティス★ 21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★★ 2.16日 MIKA 9.23日 Eri	10:00-11:15 3日 フローヨガ★★ TAKEC 10日　ホイールヨガビギナー★ しなこ 17日 コンディショニングヨガ★★ 百合香 24日　ギアゾーンヨガビギナー★ しなこ	休館日	8:35-9:35 朝ヨガ ★ U	8:35-9:35 朝ヨガ★ 20日 エアフローヨガ★★ Emi
11:45-13:00 7.21日 ギアゾーンヨガLv.1 ★★ 14.28日 ホイールヨガビギナー★ TAKEC	11:45-13:00 エアフローヨガ ★★ MIKA	11:45-13:00 ベーシックヨガ★ 2.16日 中村恵理 9.23日 Eri	11:45-13:00 3.17日 骨盤メンテナンスヨガ(マタニティ可)★ Eri 10.24日 ビギナーベーシックピラティス★ YASUYO 13:30-14:30 10.24日 産後ヨガ(通常会員参加可)★ Eri		10:05-11:20 エアフローヨガ ★★ U 11:50-13:05 ベーシックヨガ ★ モモ 13:35-14:50 ビギナーベーシックピラティス★ 26日 13:35-14:35 POPピラティス★★ YUKI	10:05-11:20 アロマヨガ ★ Eri 11:50-13:05 エアフローヨガ★★ Eri 20日　ホイールヨガビギナー★ Chisato 13:35-14:50 6日　ホイールヨガビギナー★ 13.27日 バンドフロー＆ヴィンヤサフローヨガ★ Chisato ↓20日以外
18:30-19:45 ヴィンヤサフローヨガ ★★ Haruka	18:30-19:45 1.15日 ホイールヨガビギナー★ Chisato 8.22日 ヨガニードラ★ RIHO	18:30-19:45 エアフローヨガ★★ 2.16日 Eri 9.23日 MIKA	18:30-19:45 ベーシックヨガ★ Emi	⛩年末年始休館🎍 12/29(火)～1/3(日) 良いお年をお迎えください🌟	15:20-16:20 エアリストラティブYinFlow★ MIKA 19日 やさしいエアフローヨガ★ Emi 12/20(日)14:00-16:00 🔔108太陽礼拝🌞 担当：Emi,Eri,Misuzu	15:20-16:20 やさしいエアフローヨガ★ Emi
20:10-21:25 アロマヨガ ★ Haruka	20:10-21:25 1.15日 エアフローヨガ★★ 8.22日 やさしいエアフローヨガ★ Emi	20:10-21:25 2.16日 アロマヨガ★ Eri 9.23日 エアリストラティブYinFlow★ MIKA	20:10-21:25 3.17日 やさしいエアフローヨガ★ 10.24日 エアフローヨガ★★ Emi			

※全てのレッスンが予約制となります。　〈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

yoga&pilates YARD