

月 火 水 木 金 土 日

川越スタジオ11月スケジュール

・担当インストラクターやレッスンは都合により変更する場合があります。

・スタジオ内の除菌・清掃・換気を行うため、温度・湿度が通常より低くなる場合があります。

1
11:00 ベーシック★ SATSUKI
13:00 レベル3 (75) YUMI
15:00 骨盤矯正ヨガ(45)★ YUMI
17:00 ナチュラルフロー★ SATSUKI

2	3/祝日	4	5	6	7	8
11:00 やさしいピラティス★ MOMO	11:00 ベーシック★ ARISA	11:00 リンパヨガ★ MIHO	11:00 ナチュラルフロー★ ARISA	11:00 ベーシック★ ARISA	休講日	11:00 免疫力アップヨガ★ YUMI
15:00 燃焼フローヨガ MIHO	13:00 下半身引締めヨガ MIHO	14:00 ナチュラルフロー★ ARISA	14:00 ウエスト引締め(45) MIHO	14:00 アロマヨガ★ YUMI		13:00 レベル2 YUMI
18:30 ベーシック★ SATSUKI	15:00 ナチュラルフロー★ YUMEMI	18:30 レベル2ライト SATSUKI	18:30 ベーシック★ YUMEMI	18:30 骨盤矯正ヨガ(45)★ MIHO		15:00 ナチュラルフロー★ SATSUKI
20:15 肩こり解消(45)★ YUMI		20:15 ベーシック★ YUMEMI	20:15 リラックスヨガ★ YUMI	20:15 ナチュラルフロー★ MIHO		17:00 肩こり解消(45)★ YUMI
9	10	11	12	13	14	15
11:00 ストレッチ&ピラティス★ MOMO	11:00 ナチュラルフロー★ ARISA	11:00 ベーシック★ ARISA	11:00 ナチュラルフロー★ ARISA	休講日	11:00 免疫力アップヨガ★ MIHO	11:00 ベーシック★ SATSUKI
15:00 美尻ヨガ(45) MIHO	14:00 肩こり解消(45)★ MIHO	14:00 燃焼フローヨガ MIHO	14:00 リラックスヨガ★ MIHO		13:00 ウエスト引締め(45) MIHO	13:00 レベル3 (75) YUMI
18:30 リンパヨガ★ YUMI	18:30 レベル2ライト SATSUKI	18:30 ナチュラルフロー★ SATSUKI	18:30 ベーシック★ YUMEMI		15:00 リンパヨガ★ YUMI	15:00 骨盤矯正ヨガ(45)★ YUMI
20:15 ナチュラルフロー★ SATSUKI	20:15 ベーシック★ YUMEMI	20:15 アロマヨガ★ YUMI	20:15 美脚ヨガ(45) YUMI		17:00 ベーシック★ SATSUKI	17:00 ナチュラルフロー★ SATSUKI
16	17	18	19	20	21	22
11:00 やさしいピラティス★ MOMO	11:00 リンパヨガ★ YUMI	休講日	11:00 ナチュラルフロー★ ARISA	11:00 ベーシック★ ARISA	11:00 肩こり解消(45)★ YUMI	11:00 ベーシック★ SATSUKI
15:00 肩こり解消(45)★ MIHO	14:00 下半身引締めヨガ MIHO		14:00 美脚ヨガ(45) MIHO	14:00 リラックスヨガ★ YUMI	13:00 燃焼フローヨガ MIHO	13:00 レベル2 YUMI
18:30 レベル2ライト SATSUKI	18:30 免疫力アップヨガ★ YUMI		18:30 ベーシック★ YUMEMI	18:30 ウエスト引締め(45) MIHO	15:00 アロマヨガ★ YUMI	15:00 免疫力アップヨガ★ YUMI
20:15 アロマヨガ★ YUMI	20:15 ベーシック★ SATSUKI		20:15 骨盤矯正ヨガ(45)★ YUMI	20:15 ナチュラルフロー★ MIHO	17:00 ベーシック★ SATSUKI	17:00 ナチュラルフロー★ YUMEMI
23/祝日	24	25	26	27	28	29
11:00 リラックスヨガ★ MIHO	休講日	11:00 ナチュラルフロー★ ARISA	11:00 ベーシック★ ARISA	11:00 ナチュラルフロー★ ARISA	11:00 免疫力アップヨガ★ YUMI	11:00 ベーシック★ YUMEMI
13:00 ウエスト引締め(45) MIHO		14:00 燃焼フローヨガ MIHO	14:00 美尻ヨガ(45) MIHO	14:00 アロマヨガ★ YUMI	13:00 下半身引締めヨガ MIHO	13:00 レベル3 (75) YUMI
15:00 ベーシック★ SATSUKI		18:30 レベル2ライト SATSUKI	18:30 ナチュラルフロー★ YUMEMI	18:30 骨盤矯正ヨガ(45)★ MIHO	15:00 リラックスヨガ★ YUMI	15:00 肩こり解消(45)★ YUMI
		20:15 肩こり解消(45)★ YUMI	20:15 リンパヨガ★ YUMI	20:15 ベーシック★ MIHO	17:00 ベーシック★ ARISA	17:00 ナチュラルフロー★ SATSUKI
30						
11:00 ストレッチ&ピラティス★ MOMO						
15:00 美脚ヨガ(45) MIHO						
18:30 リンパヨガ★ YUMI						
20:15 ナチュラルフロー★ SATSUKI						

- ★ : 体験レッスンおすすめ(初心者さま向け)クラス
- : ホットヨガ(室温37℃~38℃/湿度50%~60%)
- : ナチュラルホット(室温34℃~35℃/湿度40%~50%)
- : 床暖房(常温)