


# 川越スタジオ 2月1日～7日スケジュール

月	火	水	木
1	2	3	4
11:00 ストレッチ&ピラティス★ MOMO	11:00 ベーシック★ MIHO	11:00 ナチュラルフロー★ ARISA	休講日
15:00 ベーシック★ MIHO	14:00 リラックスヨガ★ YUMI	14:00 ウエスト引締め MIHO	
18:30 リンパヨガ★ YUMI	18:30 レベル2ライト SATSUKI	18:30 免疫カアップヨガ★ YUMI	
休 講	休 講	休 講	
金	土	日	
5	6	7	
11:00 免疫カアップヨガ★ MIHO	11:00 肩こり解消(45)★ MIHO	11:00 ピラティス★『ベーシック』 MOMO	
14:00 ナチュラルフロー★ YUMI	13:00 燃焼フロー MIHO	13:00 レベル3 MOMO	
18:30 ベーシック★ SATSUKI	15:00 アロマヨガ★ YUMI	15:00 リンパヨガ★ YUMI	
休 講	17:00 ベーシック★ ARISA	17:00 ナチュラルフロー★ YUMI	

★ : 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)

・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。