川越スタジオ　3月スケジュール

入店及び受付はレッスン開始30分前～（平日20：15～のレッスンは開始20分前～）とさせていただきます

★ ： 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)

LINEより、ご予約・キャンセル・キャンセル待ちが可能です！
お友だち登録をお願いします！

・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ことがあります。

月	火	水	木	金	土	日
				1 11:00 肩こり解消ヨガ(４５)★ MIHO 14:00 ベーシック★ YUMEMI 18:30 ウエスト引締めヨガ SATSUKI 休　講	2 11:00 ナチュラルフロー★ YUMEMI 13:00 レベル2ライト YUUKA 15:00 免疫力アップヨガ★ YUUKA 17:00 ベーシック★ AKI	3 11:00 ベーシック★ YUUKA 13:00 レベル３(75) MOMO 15:00 ピラティス　初級★ MOMO 17:00 ナチュラルフロー★ MOMO
4 11:00 アロマヨガ★ MIHO 14:00 燃焼フロー MIHO 18:30 ベーシック★ YUUKA 20:15 骨盤矯正ヨガ(４５)★ SATSUKI	5 11:00 骨盤矯正ヨガ(４５)★ MIHO 14:00 ナチュラルフロー★ MIHO 18:30 リンパヨガ★ SATSUKI 20:15 免疫力アップヨガ★ YUUKA	6 11:00 免疫力アップヨガ★ KAORI 14:00 リンパヨガ★ MIHO 18:30 レベル2ライト SATSUKI 休　講	7 11:00 ベーシック★ AKI 14:00 肩こり解消ヨガ(４５)★ MIHO 18:30 ナチュラルフロー★ YUUKA 20:15 リラックスヨガ★ SATSUKI	8 休講日	9 11:00 リラックスヨガ★ MIHO 13:00 下半身引き締めヨガ MIHO 15:00 アロマヨガ★ MIHO 17:00 ベーシック★ AYANA	10 11:00 ベーシック★ YUUKA 13:00 レベル２ YUUKA 15:00 ナチュラルフロー★ MOMO 17:00 ピラティス　初中級 MOMO
11 11:00 免疫力アップヨガ★ MIHO 14:00 新月ヨガ MIHO 18:30 ウエスト引締めヨガ SATSUKI 20:15 ベーシック★ AKI	12 11:00 アロマヨガ★ MIHO 14:00 骨盤矯正ヨガ(４５)★ MIHO 18:30 ナチュラルフロー★ YUUKA 20:15 リラックスヨガ★ SATSUKI	13 11:00 ベーシック★ KAORI 14:00 ウエスト引締めヨガ MIHO 18:30 ベーシック★ AKI 20:15 リンパヨガ★ SATSUKI	14 休講日	15 11:00 リラックスヨガ★ MIHO 14:00 リンパヨガ★ MIHO 18:30 骨盤矯正ヨガ(４５)★ SATSUKI 休　講	16 11:00 ナチュラルフロー★ YUUKA 13:00 燃焼フロー MIHO 15:00 ベーシック★ AKI 17:00 リンパヨガ★ AYANA	17 11:00 ベーシック★ YUUKA 13:00 レベル３(75) MOMO 15:00 ピラティス　中級 MOMO 17:00 アロマヨガ★ MOMO
18 11:00 アロマヨガ★ MIHO 14:00 骨盤矯正ヨガ(４５)★ MIHO 18:30 レベル2ライト SATSUKI 20:15 ベーシック★ YUUKA	19 休講日	20 11:00 免疫力アップヨガ★ YUUKA 13:00 下半身引き締めヨガ MIHO 15:00 アロマヨガ★ MIHO 17:00 ナチュラルフロー★ SATSUKI	21 11:00 ベーシック★ MIHO 14:00 ナチュラルフロー★ MIHO 18:30 免疫力アップヨガ★ YUUKA 20:15 リラックスヨガ★ SATSUKI	22 11:00 リンパヨガ★ MIHO 14:00 肩こり解消ヨガ(４５)★ MIHO 18:30 ベーシック★ AKI 20:15 ナチュラルフロー★ SATSUKI	23 11:00 ナチュラルフロー★ YUUKA 13:00 ウエスト引締めヨガ MIHO 15:00 肩こり解消ヨガ(４５)★ YUMEMI 17:00 ベーシック★ AYANA	24 11:00 ベーシック★ MIHO 13:00 レベル２ MIHO 15:00 筋膜リリース＆ストレッチ★ MOMO 17:00 ピラティス　初級★ MOMO
25 11:00 リラックスヨガ★ MIHO 14:00 満月ヨガ MIHO 18:30 骨盤矯正ヨガ(４５)★ SATSUKI 20:15 ベーシック★ AKI	26 11:00 骨盤矯正ヨガ(４５)★ MIHO 14:00 アロマヨガ★ MIHO 18:30 ナチュラルフロー★ SATSUKI 20:15 リラックスヨガ★ SATSUKI	27 11:00 ベーシック★ KAORI 14:00 リンパヨガ★ MIHO 18:30 ウエスト引締めヨガ SATSUKI 休　講	28 11:00 ナチュラルフロー★ MIHO 14:00 燃焼フロー MIHO 18:30 ベーシック★ AKI 20:15 リンパヨガ★ SATSUKI	29 休講日	30 11:00 免疫力アップヨガ★ YUUKA 13:00 下半身引き締めヨガ MIHO 15:00 ベーシック★ AKI 17:00 リンパヨガ★ AYANA	31 9:30 モーニングヨガ(４５)★ MOMO 11:00 ピラティス　初中級 MOMO 13:00 レベル２ライト YUUKA 15:00 免疫力アップヨガ★ YUUKA 17:00 ベーシック★ SATSUKI