

川越スタジオ 5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

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