

# 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
<b>★</b> : 体験レッスンおすすめ(初心者さま向け)クラス <span style="background-color: #FFC0CB;"> </span> : ホットヨガ(室温37℃～38℃/湿度50%～60%) <span style="background-color: #FFFFE0;"> </span> : ナチュラルホット(室温34℃～35℃/湿度40%～50%) <span style="background-color: #C0F0C0;"> </span> : 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。		1 11:00 リンパヨガ★ AYANA	2 11:00 免疫カアップヨガ★ MIHO	3 11:00 ベーシック★ AYANA	休講日	5 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	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！	
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		
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		