


# 川越スタジオ 10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	6	7
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！ 	休講日	11:00 ベーシック★ ERIKA	11:00 ストレッチ&ピラティス★ MOMO	11:00 ナチュラルフロー★ MOMO	11:00 アロマヨガ★ AKI	11:00 ベーシック★ ERIKA
		14:00 アロマヨガ★ AKI	14:00 ベーシック★ ERIKA	14:00 免疫力アップヨガ★ MOMO	13:00 ウエスト引締めヨガ SATSUMI	13:00 レベル2 MOMO
		18:30 レベル2ライト SATSUMI	18:30 リンパヨガ★ SATSUMI	18:30 ベーシック★ ERIKA	15:00 肩こり解消ヨガ(45)★ AKI	15:00 ナチュラルフロー★ MOMO
		休講	20:15 アロマヨガ★ MOMO	20:15 リラックスヨガ★ YUUKA	17:00 ベーシック★ AYANA	17:00 ピラティス 中級 MOMO
7	8	9	10	11	12	13
		休講日				9:30 モーニングヨガ(45)★ MOMO
11:00 免疫力アップヨガ★ YUUKA	11:00 リラックスヨガ★ YUUKA		11:00 やさしいピラティス★ MOMO	11:00 ベーシック★ AKI	11:00 肩こり解消ヨガ(45)★ AKI	11:00 ナチュラルフロー★ SATSUMI
14:00 ナチュラルフロー★ YUUKA	14:00 ベーシック★ ERIKA		14:00 アロマヨガ★ MOMO	14:00 レベル2 MOMO	13:00 レベル2ライト SATSUMI	13:00 レベル3(75) MOMO
18:30 ウエスト引締めヨガ SATSUMI	18:30 免疫力アップヨガ★ YUUKA		18:30 リンパヨガ★ SATSUMI	18:30 ナチュラルフロー★ YUUKA	15:00 リンパヨガ★ AYANA	15:00 ベーシック★ YUUKA
休講	20:15 リラックスヨガ★ SATSUMI		20:15 ベーシック★ YUUKA	20:15 筋膜リリース&ストレッチ★ MOMO	17:00 ベーシック★ AKI	17:00 ピラティス 初級★ MOMO
14	15	16	17	18	19	20
			休講日			
11:00 ベーシック★ SATSUMI	11:00 リラックスヨガ★ MIHO	11:00 ベーシック★ ERIKA		11:00 アロマヨガ★ AKI	11:00 免疫力アップヨガ★ MIHO	11:00 ベーシック★ AKI
13:00 燃焼フロー MIHO	14:00 リンパヨガ★ MIHO	14:00 骨盤矯正ヨガ(45)★ MIHO		14:00 満月ヨガ MIHO	13:00 下半身引き締めヨガ MIHO	13:00 レベル2 MOMO
15:00 ナチュラルフロー★ SATSUMI	18:30 ナチュラルフロー★ SATSUMI	18:30 リンパヨガ★ SATSUMI		18:30 ウエスト引締めヨガ SATSUMI	15:00 肩こり解消ヨガ(45)★ AKI	15:00 アロマヨガ★ MOMO
17:00 アロマヨガ★ MIHO	20:15 免疫力アップヨガ★ YUUKA	休講	20:15 ベーシック★ ERIKA	17:00 ベーシック★ SATSUMI	17:00 やさしいピラティス★ MOMO	
21	22	23	24	25	26	27
		休講日				
11:00 リラックスヨガ★ MIHO	11:00 リンパヨガ★ MIHO		11:00 免疫力アップヨガ★ MIHO	11:00 ベーシック★ ERIKA	11:00 アロマヨガ★ AKI	11:00 ベーシック★ AKI
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	14:00 肩こり解消ヨガ(45)★ MIHO	13:00 燃焼フロー MIHO	13:00 レベル3(75) MOMO
18:30 骨盤矯正ヨガ(45)★ SATSUMI	18:30 ベーシック★ YUUKA		18:30 レベル2 YUUKA	18:30 リンパヨガ★ SATSUMI	15:00 骨盤矯正ヨガ(45)★ SATSUMI	15:00 リンパヨガ★ AYANA
休講	20:15 免疫力アップヨガ★ YUUKA		20:15 アロマヨガ★ SATSUMI	20:15 ナチュラルフロー★ YUUKA	17:00 ベーシック★ AKI	17:00 ピラティス 初級★ MOMO
28	29	30	31	★ : 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%) ■ : 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。		
休講日	11:00 免疫力アップヨガ★ MIHO	11:00 ナチュラルフロー★ YUUKA	11:00 リンパヨガ★ MIHO			
	14:00 下半身引き締めヨガ MIHO	14:00 アロマヨガ★ MIHO	14:00 ベーシック★ ERIKA			
	18:30 リンパヨガ★ SATSUMI	18:30 レベル2ライト SATSUMI	18:30 免疫力アップヨガ★ YUUKA			
	20:15 ベーシック★ ERIKA	休講	20:15 リラックスヨガ★ SATSUMI			