

川越スタジオ 1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 1	金 2	土 3	日 4
★ ：体験レッスンおすすめ(初心者さま向け)クラス <div> <div></div>：ホットヨガ(室温37℃～38℃/湿度50%～60%) <div></div>：ナチュラルホット(室温34℃～35℃/湿度40%～50%) <div></div>：床暖房(常温) </div> ・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 <div></div> なることがあります。			<div> <div>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！</div> <div>  </div> </div> <div>年末年始休業</div>			11:00 免疫カアップヨガ★ AYANA
						13:00 レベル3 (75) YUUKA
						15:00 ベーシック★ SATSUKI
						17:00 ストレッチ&ピラティス★ YUUKA
5	6	7	8	9	10	11
11:00 肩こり解消ヨガ (45) ★ ERIKA	11:00 リラックスヨガ★ MIHO	11:00 リンパヨガ★ MIHO	11:00 骨盤矯正&リリース★ MIHO	休講日	11:00 免疫カアップヨガ★ MIHO	11:00 ベーシック★ AYANA
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 ベーシック★ ERIKA	14:00 アロマヨガ★ ERIKA		13:00 下半身引き締めヨガ MIHO	13:00 レベル2ライト SATSUKI
18:30 リンパヨガ★ SATSUKI	18:30 ウエスト引締めヨガ SATSUKI	18:30 ナチュラルフロー★ MAYU	18:30 ベーシック★ MAYU		15:00 リンパヨガ★ AYANA	15:00 ナチュラルフロー★ MAYU
20:15 やさしいピラティス★ YUUKA	20:15 アロマヨガ★ ERIKA	20:15 骨盤矯正ヨガ (45) ★ SATSUKI	20:15 リラックスヨガ★ YUUKA		17:00 ベーシック★ SATSUKI	17:00 リラックスヨガ★ SATSUKI
12	13	14	15	16	17	18
9:30 モーニングヨガ (45) ★ YUUKA	休講日					
11:00 ナチュラルフロー★ ERIKA		11:00 免疫カアップヨガ★ AYANA	11:00 リンパヨガ★ MIHO	11:00 ベーシック★ MIHO	11:00 肩こり解消ヨガ (45) ★ MIHO	11:00 ベーシック★ SATSUKI
13:00 レベル2 YUUKA		14:00 アロマヨガ★ MIHO	14:00 肩こり解消ヨガ (45) ★ ERIKA	14:00 ストレッチ&ピラティス★ YUUKA	13:00 ウエスト引締めヨガ MIHO	13:00 レベル3 (75) YUUKA
15:00 ベーシック★ SATSUKI		18:30 レベル2ライト SATSUKI	18:30 ナチュラルフロー★ MAYU	18:30 リンパヨガ★ SATSUKI	15:00 アロマヨガ★ SATSUKI	15:00 リンパヨガ★ SATSUKI
17:00 ピラティス 初級★ YUUKA		20:15 ベーシック★ ERIKA	20:15 免疫カアップヨガ★ YUUKA	20:15 肩こり解消ヨガ (45) ★ ERIKA	17:00 ベーシック★ AYANA	17:00 やさしいピラティス★ YUUKA
19	20	21	22	23	24	25
			休講日			9:30 モーニングヨガ (45) ★ YUUKA
11:00 ナチュラルフロー★ ERIKA	11:00 リラックスヨガ★ MIHO	11:00 リンパヨガ★ AYANA		11:00 やさしいピラティス★ YUUKA	11:00 ベーシック★ ERIKA	11:00 リンパヨガ★ AYANA
14:00 新月ヨガ MIHO	14:00 アロマヨガ★ MIHO	14:00 ベーシック★ MIHO		14:00 下半身引き締めヨガ MIHO	13:00 燃焼フロー MIHO	13:00 レベル2 YUUKA
18:30 ストレッチ&ピラティス★ YUUKA	18:30 ウエスト引締めヨガ SATSUKI	18:30 ナチュラルフロー★ ERIKA		18:30 骨盤矯正ヨガ (45) ★ SATSUKI	15:00 骨盤矯正ヨガ (45) ★ SATSUKI	15:00 ベーシック★ MAYU
20:15 ベーシック★ MAYU	20:15 肩こり解消ヨガ (45) ★ ERIKA	20:15 リラックスヨガ★ SATSUKI			17:00 ナチュラルフロー★ YUUKA	17:00 ピラティス 初中級 YUUKA
26	27	28	29	30	31	
11:00 リンパヨガ★ AYANA	11:00 ベーシック★ AYANA	休講日	11:00 免疫カアップヨガ★ MIHO	11:00 肩こり解消&リリース★ MIHO	11:00 リラックスヨガ★ MIHO	
14:00 燃焼フロー MIHO	14:00 ナチュラルフロー★ MIHO		14:00 アロマヨガ★ ERIKA	14:00 ピラティス 初級★ YUUKA	13:00 下半身引き締めヨガ MIHO	
18:30 ナチュラルフロー★ MAYU	18:30 骨盤矯正ヨガ (45) ★ SATSUKI		18:30 リンパヨガ★ SATSUKI	18:30 レベル2ライト SATSUKI	15:00 アロマヨガ★ SATSUKI	
20:15 リラックスヨガ★ YUUKA	20:15 アロマヨガ★ ERIKA		20:15 ベーシック★ MAYU	休 講	17:00 ベーシック★ AYANA	