

自由が丘 スタジオ スケジュール (H29.3-)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7						7:30-8:45 Level1 Tsuyoshi	7:15-8:45 Pranayama Tsuyoshi
8							
9	9:30-10:45 Level1 Kayo	9:30-10:45 Vinyasa Hirona	9:30-10:45 Level1 Shinobu	9:30-10:45 Level1 Ayaka	9:30-10:45 Level1 Sophie	9:15-10:30 Relaxation Tsuyoshi	9:15-10:30 Level1 Takayuki
10							
11	11:15-12:30 Relaxation Kayo M	11:15-12:30 Level1 Sachi	11:15-12:30 Relaxation Shinobu M	11:30-12:45 Vinyasa Sophie	11:15-12:30 Level1 Ritsuko	11:15-12:30 Level1 Aya	11:15-12:30 Vinyasa Takayuki
12							
13	13:00-14:15 Level1 Ryo	13:00-14:15 Relaxation Sachi M	13:00-14:15 Level1 Rieko	13:15-14:30 Surya Namaskara Miku	13:00-14:15 Relaxation Ritsuko	13:00-14:15 Level1 Shinobu	13:00-14:15 Relaxation Sophie
14							
15		15:00-16:15 Level1 Kayo	15:00-16:15 Siva Raja Sophie			15:00-16:15 Level2 Sophie	
16							
17				17:30-18:45 Level2 Hirona		17:00-18:15 Level1 Shinobu	
18					18:30-19:45 Level1 Ryo		
19	19:15-20:30 Level1 Ayaka	19:15-20:30 Meditation Ryo	19:15-20:30 Level1 Sophie	19:15-20:30 Relaxation Sophie			
20					20:15-21:30 Vinyasa Yuko		
21							M のマークのあるクラスは、マタニティの方もご参加いただけます。
22							

<ご予約キャンセル・遅刻について>

ご受講予定のクラスに、キャンセル待ちでご予約くださっている方がいる場合がございます。ご予約がお分かりになった時点で、お早めにキャンセルいただけますと幸いです。

また、クラスの開始時間は曜日、スタジオによって異なります。ご受講開始時間をお確かめの上、ご参加くださいます様、お願いいたします。

たまプラーザ スタジオ 《3F》 スケジュール (H29.3~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:30-10:45	Relaxation Miku	Level1 Naoko	9:15-10:30 Level1 Sachi	9:15-10:30 Vinyasa Hirona	9:30-10:45 Relaxation Takayuki	9:15-10:30 Level1 Sophie	9:15-10:30 Relaxation Sophie
11:15-12:30	Level1 Ayaka	Level1 Yuko	11:15-12:30 Siva Raja Hiro	11:15-12:30 Level1 Takayuki	11:15-12:30 Level1 Tsuyoshi	11:15-12:30 Level1 Takayuki	11:00-12:15 Level1 Shinobu
13:00-14:15	Relaxation Aya	Level2 Takayuki	13:00-14:15 Level1 Tsuyoshi	13:00-14:15 Level1 Naoko	13:00-14:15 Level1 Sophie	13:00-14:15 Relaxation Tsuyoshi	13:00-14:15 Relaxation Shinobu
15:00-16:15	Relaxation Ritsuko	15:00-16:15 Level2 Sachi	15:00-16:15 Level1 Tsuyoshi	15:00-16:15 Restorative Hirona M	15:00-16:15 Level2 Takayuki	15:00-16:15 Level2 Takayuki	15:00-16:15 Vinyasa Sachi
17:00-18:15						17:00-18:15 Siva Raja Takayuki	17:00-18:15 Level1 Sachi
18:45-20:00						18:45-20:00 Restorative Hirona M	Mのマークのあるクラスは、マタニティの方もご参加いただけます。
19:15-20:30	Level1 Shinobu	Level1 Takayuki	19:15-20:30 Relaxation Hiro	19:15-20:30 Vinyasa Yuko			

Yoga Shala SANTHI 《2F》 スケジュール (H29.3~)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					09:15-10:30 Surya Namaskara Ryo	09:15-10:30 Surya Namaskara Hiro
10:00-11:00 Mom&Baby Ryo	11:00-12:30 Meditation Advanced Hiro	11:00-12:00 Mom&Baby Sachi		11:30-13:00 Channelization Takayuki	11:00-12:30 Level3 Sophie	11:00-12:15 Channelization Beginner Tsuyoshi
			12:45-14:00 Level1.5 Takayuki/ Tsuyoshi	13:30-14:30 Maternity Hirona		13:00-14:00 Women Aya M
	14:45-16:00 Channelization Beginner Hiro	14:30-15:30 Maternity Ryo		15:00-16:30 Pranayama Sophie		Special WS Kriya Yoga Yoga Sutra Mudra Advanced Mantra and more...
3つのマークはプレミアムクラス(90分)【ゴールド会員、マスター会員専用】となっております。		20:00-21:15 Level1.5 Tsuyoshi		19:30-20:45 Meditation Hiro		