

自由が丘 スタジオ スケジュール (11.29.6~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7						7:30-8:45	7:15-8:45
8						Level 1 Tsuyoshi	Pranayama Tsuyoshi
9	9:30-10:45	9:30-10:45	9:30-10:45	9:30-10:45	9:30-10:45	9:15-10:30	9:15-10:30
10	Level 1 Kayo	Vinyasa Hirona	Level 1 Shinobu	Level 1 Ayaka	Level 1 Sophie	Relaxation Tsuyoshi	Level 1 Takayuki
11	11:15-12:30	11:15-12:30	11:15-12:30	11:30-12:45	11:15-12:30	11:15-12:30	11:15-12:30
12	Relaxation Kayo M	Level 1 Sachi	Relaxation Shinobu M	Vinyasa Sophie	Level 1 Ritsuko	Level 1 Shinobu	Vinyasa Takayuki
13	13:00-14:15	13:00-14:15	13:00-14:15	13:15-14:30	13:00-14:15	13:00-14:15	13:00-14:15
14	Level 1 Ryo	Relaxation Sachi M	Level 1 Rieko	Surya Namaskara Shinobu	Relaxation Ritsuko	Level 1 Shinobu	Relaxation Sophie
15		15:00-16:15	15:00-16:15			15:00-16:15	
16		Level 1 Kayo	Siva Raja Sophie			Level 2 Sophie	
17				17:30-18:45		17:00-18:15	
18				Level 2 Hirona	18:30-19:45	Level 1 Shinobu	
19	19:15-20:30	19:15-20:30	19:15-20:30	19:15-20:30	Level 1 Ryo		
20	Level 1 Ayaka	Meditation Ryo	Level 1 Sophie	Relaxation Sophie			
21					20:15-21:30		
22					Vinyasa Yuko		
							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。

＜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。ご予定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 (H29.6~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8							
9	9:30-10:45 Relaxation Miku	9:30-10:45 Level 1 Naoko	9:15-10:30 Level 1 Sachi	9:15-10:30 Vinyasa Shinobu	9:30-10:45 Relaxation Takayuki	9:15-10:30 Level 1 Sophie	9:15-10:30 Relaxation Sophie
10							
11	11:15-12:30 Level 1 Ayaka	11:15-12:30 Level 1 Yuko	11:15-12:30 Siva Raja Hiro	11:15-12:30 Level 1 Takayuki	11:15-12:30 Level 1 Tsuyoshi	11:15-12:30 Level 1 Takayuki	11:00-12:15 Level 1 Shinobu
12							
13	13:00-14:15 Relaxation Shinobu	13:00-14:15 Level 2 Takayuki	13:00-14:15 Level 1 Tsuyoshi	13:00-14:15 Level 1 Naoko	13:00-14:15 Level 1 Sophie	13:00-14:15 Relaxation Tsuyoshi	13:00-14:15 Relaxation Shinobu
14							
15		15:00-16:15 Relaxation Ritsuko	15:00-16:15 Level 2 Sachi	15:00-16:15 Level 1 Tsuyoshi	15:00-16:15 Restorative Hirona M	15:00-16:15 Level 2 Takayuki	15:00-16:15 Vinyasa Sachi
16							
17						17:00-18:15 Siva Raja Takayuki	17:00-18:15 Level 1 Sachi
18							
19	19:15-20:30 Level 1 Shinobu	19:15-20:30 Level 1 Takayuki	19:15-20:30 Relaxation Hiro	19:15-20:30 Vinyasa Yuko		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。
20							

Yoga Shala SANTI 《2F》 スケジュール (H29.6~)

	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 Level 3 Sophie	11:00-12:15 Channelization Beginner Tsuyoshi
				12:45-14:00 Level 1.5 Takayuki/ Tsuyoshi	13:30-14:30 Maternity Hirona M	Special WS Kriya Yoga Yoga Sutra Mudra Advanced Mantra and more***	
		14:45-16:00 Channelization Beginner Hiro	14:30-15:30 Maternity Ryo M		15:00-16:30 Pranayama Sophie		15:00-16:00 Women Shinobu M
	🌀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 Level 1.5 Tsuyoshi		19:30-20:45 Meditation Hiro		