

自由が丘 スタジオ スケジュール (H29.12-)

	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 Rieko	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 Natsuki	Relaxation Rieko M	Vinyasa Sophie	Level 1 Suni	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 Suni	Relaxation Natsuki	Level 1 Shinobu	Surya Namaskara Shinobu	Relaxation Kanao	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	20:15-21:30		
21					Vinyasa Yuko		
22							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。ご予約がお分りになった時点で、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 (H29.12~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9							
9	9:30-10:45 Relaxation Suni	9:30-10:45 Level 1 Naoko	9:15-10:30 Level 1 Shinobu	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
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
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
15		15:00-16:15 Relaxation Kanao	15:00-16:15 Level 2 Ryo	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 Takayuki
17						17:00-18:15 Siva Raja Takayuki	17:00-18:15 Level 1 Shinobu
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。

Yoga Shala SANTHI 《2F》 スケジュール (H29.12~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						09:15-10:30 Surya Namaskara Ryo	
10:00-11:00 Mom&Baby Ryo		11:00-12:30 Meditation Advanced Hiro		11:00-12:00 Mom&Baby Naoko	11:30-13:00 Channelization Takayuki	11:00-12:30 Level 3 Sophie	10:45-12:00 Surya Namaskara Tsuyoshi
13:00-14:00 Maternity Ryo M				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***	12:30-13:30 Women Hiro M
		14:45-16:00 Channelization Beginner Takayuki			15:00-16:30 Pranayama Sophie		
3♫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		