

自由が丘 スタジオ スケジュール (H30.2-)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7						7:30-8:45 Level1 T suyoshi	7:15-8:45 Pranayama T suyoshi
9	9:30-10:45 Level1 Kayo	9:30-10:45 Vinyasa Hirona	9:30-10:45 Level1 Rieko	9:30-10:45 Level1 Ayaka	9:30-10:45 Level1 Sophie	9:15-10:30 Relaxation T suyoshi	9:15-10:30 Level1 Takayuki
11	11:15-12:30 Relaxation Kayo M	11:15-12:30 Level1 Natsuki	11:15-12:30 Relaxation Sachi M	11:30-12:45 Vinyasa Sophie	11:15-12:30 Level1 Suni	11:15-12:30 Level1 Shinobu	11:15-12:30 Vinyasa Takayuki
13	13:00-14:15 Level1 Suni	13:00-14:15 Relaxation Natsuki	13:00-14:15 Level1 Shinobu	13:15-14:30 Surya Namaskara Shinobu	13:00-14:15 Relaxation Kanao	13:00-14:15 Level1 Shinobu	13:00-14:15 Relaxation Sophie
15		15:00-16:15 Level1 Kayo	15:00-16:15 Siva Raja Sophie			15:00-16:15 Level2 Sophie	
17				17:30-18:45 Level2 Hirona		17:00-18:15 Level1 Shinobu	
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	18:30-19:45 Level1 Yukina		
20					20:15-21:30 Relaxation Kanao		
21							
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(H30.2-)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9							
9	9:30-10:45 Relaxation Suni	9:30-10:45 Level1 Naoko	9:15-10:30 Level1 Shinobu	9:15-10:30 Vinyasa Shinobu	9:30-10:45 Relaxation Takayuki	9:15-10:30 Level1 Sophie	9:15-10:30 Relaxation Sophie
11	11:15-12:30 Level1 Ayaka	11:15-12:30 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	13:00-14:15 Relaxation Shinobu	13:00-14:15 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		15:00-16:15 Relaxation Kanao	15:00-16:15 Level2 Ryo	15:00-16:15 Level1 Tsuyoshi	15:00-16:15 Restorative Hirona M	15:00-16:15 Level2 Takayuki	15:00-16:15 Vinyasa Takayuki
17						17:00-18:15 Siva Raja Takayuki	17:00-18:15 Level1 Shinobu
19	19:15-20:30 Level1 Shinobu	19:15-20:30 Level1 Takayuki	19:15-20:30 Relaxation Hiro	19:15-20:30 Vinyasa Ayaka		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(H30.2-)

	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 Level3 Sophie	10:45-12:00 Surya Namaskara Tsuyoshi
13:00-14:00 Maternity Ryo M				12:45-14:00 Level1.5 Takayuki/ Tsuyoshi	13:30-14:30 Maternity Hirona M	Special WS Kriya Yoga Yoga Sutra Mudra Avanced Mantra and more***	12:30-13:30 Women Hiro M
		14:45-16:00 Channelization Beginner Takayuki			15:00-16:30 Pranayama Sophie		
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 Level1.5 Tsuyoshi		19:30-20:45 Meditation Hiro		