

## 自由が丘 スタジオ スケジュール (H30.4-)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7						7:30-8:45	7:15-8:45
8						Level1 T suyoshi	Pranayama T suyoshi
9							
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	Level1 Kayo	Vingasa Hirona	Level1 Sachi	Level1 Ayaka	Level1 Sophie	Relaxation T suyoshi	Level1 Takayuki
			※3月はRieko				
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	Level1 Natsuki	Relaxation Sachi M	Vingasa Sophie	Level1 Suni	Level1 Shinobu	Vingasa 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
13	Level1 Suni	Relaxation Natsuki	Level1 Shinobu	Surya Namaskara Shinobu	Relaxation Kanao	Level1 Shinobu	Relaxation Sophie
14							
15		15:00-16:15	15:00-16:15			15:00-16:15	
15		Level1 Kayo	Siva Raja Sophie			Level2 Sophie	
16							
17				17:30-18:45		17:00-18:15	
17				Level2 Hirona		Level1 Shinobu	
18					18:30-19:45		
18					Level1 Yukina		
19	19:15-20:30	19:15-20:30	19:15-20:30	19:15-20:30			
19	Level1 Ayaka	Meditation Ryo	Level1 Sophie	Relaxation Sophie			
20					20:15-21:30		
20					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 (H30.4-)

	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
10							
11	11:15-12:30 Level1 Ayaka	11:15-12:30 Level1 Sachi	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
12							
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
14							
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
16							
17						17:00-18:15 Siva Raja Takayuki	17:00-18:15 Level1 Shinobu
18							
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。
20							

## Yoga Shala SANTHI 《2F》 スケジュール (H30.4-)

	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 Advanced 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		