

自由が丘 スタジオ スケジュール (H30.9-)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7						Level1 Close	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 Sachi	9:30-10:45 Level1 Ryo	9:30-10:45 Level1 Shinobu	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 Natsuki	11:15-12:30 Relaxation Sachi M	11:30-12:45 Vinyasa Shinobu	11:15-12:30 Level1 Suni	11:15-12:30 Level1 Natsuki	11:15-12:30 Vinyasa Takayuki
12							
13	13:00-14:15 Level1 Suni	13:00-14:15 Relaxation Natsuki	13:00-14:15 Level1 Ryo	13:15-14:30 Surya Namaskara Ryo	13:00-14:15 Relaxation Kanako	13:00-14:15 Level1 Shinobu	13:00-14:15 Relaxation Takayuki
14							
15		15:00-16:15 Level1 Kayo	15:00-16:15 Siva Raja Ryo			15:00-16:15 Level2 Shinobu	
16							
17				17:30-18:45 Level2 Hirona		17:00-18:15 Level1 Tsuyoshi	
18					18:30-19:45 Level1 Yukina		
19	19:15-20:30 Level1 Ayaka	19:15-20:30 Meditation Ryo	19:15-20:30 Level1 Tsuyoshi	19:15-20:30 Relaxation Shinobu			
20					20:15-21:30 Relaxation Kanako		
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 (H30.9-)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8							
9	9:30-10:45 Relaxation Suni	9:30-10:45 Level1 Naoko	9:15-10:30 Level1 Shinobu	9:30-10:45 Vinyasa Takayuki	9:30-10:45 Relaxation Tsuyoshi	9:15-10:30 Level1 Shinobu	9:15-10:30 Relaxation Shinobu
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 Takayuki	13:00-14:15 Level2 Takayuki	13:00-14:15 Level1 Tsuyoshi	13:00-14:15 Level1 Naoko	13:00-14:15 Level1 Shinobu	13:00-14:15 Relaxation Takayuki	13:00-14:15 Relaxation Ryo
14							
15		15:00-16:15 Relaxation Kanako	15:00-16:15 Level2 Shinobu	15:00-16:15 Level1 Tsuyoshi	15:00-16:15 Restorative Hirona M	15:00-16:15 Vinsaya Natsuki	15:00-16:15 SivaRaja Ryo
16							
17						17:00-18:15 Level2 Hirona	17:00-18:15 Level1 Ryo
18							
19	19:15-20:30 Level1 Takayuki	19:15-20:30 Level1 Takayuki	19:15-20:30 Relaxation Hiro	19:15-20:30 Vinyasa Ayaka	19:30-20:45 Meditation Hiro	18:45-20:00 Restorative Hirona M	
20							

Yoga Shala SANTHI 《2F》 スケジュール (H30.9-)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					9:15-10:45 Level3 Takayuki	
10:00-11:00 Mom&Baby Sachi	11:00-12:30 Meditation Advanced Hiro		11:00-12:00 Mom&Baby Naoko	11:30-13:00 Channelization Hiro	Special WS Kriya Yoga Yoga Sutra Mudra Avanced Mantra and more...	10:45-12:00 Surya Namaskara Tsuyoshi
Maternity Close M			12:45-14:00 Level1.5 Tsuyoshi	13:30-14:30 Maternity Hirona M		12:30-13:30 Women Hiro M
15:00-16:30 Pranayama	14:45-16:00 Channelization Beginner Takayuki					

🌀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。

Mのマークのあるクラスは、妊娠中(16週から37週位)の方もご参加いただけます。

妊娠中の方へ:安全の為、安定期(16週)に入るまではどのクラスもご受講いただけません。

ご懐妊が分かりましたら休会のお手続きが必要となりますので、スタッフまでお申し出ください。