

## 自由が丘 スタジオ スケジュール (H30.9-)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7							7:15-8:45 Pranayama Tsuayoshi
8						Level 1 Close	
9	9:30-10:45 Level 1 Kayo	9:30-10:45 Vinyasa Hirona	9:30-10:45 Level 1 Sachi	9:30-10:45 Level 1 Ryo	9:30-10:45 Level 1 Shinobu	9:15-10:30 Relaxation Tsuayoshi	9:15-10:30 Level 1 Takayuki
10							
11	11:15-12:30 Relaxation Kayo <b>M</b>	11:15-12:30 Level 1 Natsuki	11:15-12:30 Relaxation Sachi <b>M</b>	11:30-12:45 Vinyasa Shinobu	11:15-12:30 Level 1 Suni	11:15-12:30 Level 1 Natsuki	11:15-12:30 Vinyasa Takayuki
12							
13	13:00-14:15 Level 1 Suni	13:00-14:15 Relaxation Natsuki	13:00-14:15 Level 1 Ryo	13:15-14:30 Surya Namaskara Ryo	13:00-14:15 Relaxation Kanao	13:00-14:15 Level 1 Shinobu	13:00-14:15 Relaxation Takayuki
14							
15		15:00-16:15 Level 1 Kayo	15:00-16:15 Siva Raja Ryo			15:00-16:15 Level 2 Shinobu	
16							
17						17:00-18:15 Level 1 Tsuayoshi	
18				17:30-18:45 Level 2 Hirona	18:30-19:45 Level 1 Yukina		
19	19:15-20:30 Level 1 Ayaka	19:15-20:30 Meditation Ryo	19:15-20:30 Level 1 Tsuayoshi	19:15-20:30 Relaxation Shinobu			
20					20:15-21:30 Relaxation Kanao		
21							
22							<b>M</b> 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 (H30.9-)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9							
9	9:30-10:45 Relaxation Suní	9:30-10:45 Level 1 Naoko	9:15-10:30 Level 1 Shinobu	9:30-10:45 Vinyasa Takayuki	9:30-10:45 Relaxation Tsuyoshi	9:15-10:30 Level 1 Shinobu	9:15-10:30 Relaxation Shinobu
10							
11	11:15-12:30 Level 1 Ayaka	11:15-12:30 Level 1 Sachi	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 Takayuki	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 Shinobu	13:00-14:15 Relaxation Takayuki	13:00-14:15 Relaxation Ryo
14							
15		15:00-16:15 Relaxation Kanao	15:00-16:15 Level 2 Shinobu	15:00-16:15 Level 1 Tsuyoshi	15:00-16:15 Restorative Hirona M	15:00-16:15 Vinsaya Natsuki	15:00-16:15 Siva Raja Ryo
16							
17						17:00-18:15 Level 2 Hirona	17:00-18:15 Level 1 Ryo
18							
19	19:15-20:30 Level 1 Takayuki	19:15-20:30 Level 1 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	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 (H30.9-)

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					9:15-10:45 Level 3 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		10:45-12:00 Surya Namaskara Tsuyoshi
Maternity Close M			12:45-14:00 Level 1.5 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
15:00-16:30 Pranayama Takayuki	14:45-16:00 Channelization Beginner Takayuki					
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。						