

自由が丘 スタジオ スケジュール (2019.7-)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7							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 Chihiro/Takayuki
10							
11	11:15-12:30 Relaxation Kayo M	11:15-12:30 Level1 Aya	11:15-12:30 Relaxation Sachi M	11:30-12:45 Vinyasa Shinobu	11:15-12:30 Relax Suni	11:15-12:30 Level1 Naoko	11:15-12:30 Vinyasa Takayuki
12							
13	13:00-14:15 Level1 Suni	13:00-14:15 Relaxation Kayo M	13:00-14:15 Surya Namaaskara Tsuyoshi	13:15-14:30 Siva Raja Ryo	13:00-14:15 Level1 Shinobu	13:00-14:15 Level1 Tsuyoshi	13:00-14:15 Relaxation Shinobu
14							
15		15:00-16:15 Level1 Kayo	15:00-16:15 Level1 Tsuyoshi			15:00-16:15 Level1 Tsuyoshi	
16							
17				17:30-18:45 Level2 Hirona		17:00-18:15 Level2 Chihiro/Shinobu	
18					18:30-19:45 Level1 Tsuyoshi		
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 Tsuyoshi		
21							
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。

♫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

たまプラーザ スタジオ 《3F》 スケジュール (2019.7-)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:30-10:45	Relaxation Suní	Level1 Naoko	9:15-10:30 Level1 Shinobu	9:30-10:45 Vinyasa Takayuki	9:30-10:45 Level1 Ryo	9:15-10:30 Level1 Chihiro/Takayuki	9:15-10:30 Relaxation Shinobu
11:15-12:30	Level1 Ayaka	Level1 Sachi	11:15-12:30 Siva Raja Hiro	11:15-12:30 Level1 Takayuki	11:15-12:30 Relaxation Ryo	11:15-12:30 Level1 Shinobu	11:00-12:15 Level1 Ryo
13:00-14:15	Relaxation Takayuki	Level2 Takayuki	13:00-14:15 Level1 Shinobu	13:00-14:15 Level1 Naoko	13:00-14:15 Level1 Sachiko	13:00-14:15 Vinsaya Chihiro/Shinobu	13:00-14:15 Relaxation Tsuyoshi
15:00-16:15		15:00-16:15 Relaxation Sachiko	15:00-16:15 Level2 Shinobu	15:00-16:15 Level1 Tsuyoshi	15:00-16:15 Restorative Hirona M	15:00-16:15 Relaxation Takayuki	15:00-16:15 SivaRaja Ryo
						17:00-18:15 Level2 Hirona	17:00-18:15 Level1 Ryo
19:15-20:30	Level1 Takayuki	19:15-20:30 Vinyasa Takayuki	19:15-20:30 Relaxation Hiro	19:15-20:30 Level1 Sachiko	19:30-20:45 Meditation Hiro	18:45-20:00 Restorative Hirona M	

Yoga Shala SANTHI 《2F》 スケジュール

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
11:00-12:00 Mom&Baby Sachi	11:00-12:30 Meditation Advanced Hiro		11:00-12:00 Mom&Baby Naoko	11:30-13:00 Channelization Hiro	11:00-12:30 Level3 Takayuki	10:45-12:00 Surya Namaskara Tsuyoshi
12:30-13:30 Maternity Sachi 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 Takayuki	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。
 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。
 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。