

自由が丘 スタジオ スケジュール (2022.11~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7							
8							
9	9:30-10:45 Level1 Kayo	9:30-10:45 Vinyasa Sachiko	9:30-10:45 Level1 Sophie	9:30-10:45 Level1 Sophie	9:30-10:45 Level1 Kanao	9:15-10:30 Relaxation Sophie M	9:15-10:30 Level1 Takayuki
10							
11	11:30-12:45 Relaxation Kayo M	11:30-12:45 Level1 Ayaka	11:30-12:45 Relaxation Sophie M	11:30-12:45 Vinyasa Sophie	11:30-12:45 Relaxation Kanao M	11:15-12:30 Level1 Sophie	11:15-12:30 Vinyasa Takayuki
12							
13	13:30-14:45 Level1 Takayuki	13:30-14:45 Level0.7 Kayo	13:30-14:45 Level1 Sachi	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level1 Yukina	13:15-14:30 Level2 Sophie	13:15-14:30 Level0.7 Kanao
14							
15	15:30-16:45 Level1.5 Takayuki	15:30-16:45 Level1 Kayo				New 15:15-16:30 Level1 Rie	15:15-16:30 Level1 Sachiko
16						*登録不可クラス	
17	17:15-18:30 Level1 Kan		17:15-18:30 Level1 Suni	17:15-18:30 Level2 Hirona			
18					18:30-19:45 Vinyasa Sachi		
19	19:15-20:30 Level1 Kan	19:15-20:30 Meditation Ryo	19:15-20:30 Level1 Rie	19:15-20:30 Relaxation Megumi			
20							

<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。
 ご予定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。
 ※たまプラザスタジオ夜クラスは緊急事態宣言発令、蔓延防止地域区域指定中はZOOMのみのクラスとなる場合がございます。

10月ZOOMオンラインスケジュール From Ishigaki

Thu 13:00-14:15 Vinyasa

6日(木) 13:00~14:15 Vinyasa / Shinobu
 13日(木) 13:00~14:15 Vinyasa / Takayuki
 20日(木) 13:00~14:15 Vinyasa / Shinobu
 27日(木) 13:00~14:15 Vinyasa / Takayuki

Sta 10:00-11:15 Level1

15日(土) 10:00~11:15 Level1 / Chihiro
 29日(土) 10:00~11:15 Level1 / Takayuki

たまプラーザ スタジオ 《3F》 スケジュール(2022.11~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8							
9	9:30-10:45 Level.7 Suni	9:30-10:45 Level1 Kan	9:15-10:30 Level1 Takayuki	9:30-10:45 Vinyasa Takayuki	9:30-10:45 Level1 Sophie	9:15-10:30 Level1 Takayuki	9:15-10:30 Relaxation Ryo
10							
11	11:30-12:45 Level1 Momoe	11:30-12:45 Level1 Sophie	11:30-12:45 Relaxation Hatsumi	11:30-12:45 Level1 Takayuki	11:30-12:45 Relaxation Sophie	11:15-12:30 Level1 Sachiko	11:15-12:30 Level1 Ryo
12							
13	13:30-14:45 Relaxation Kanao	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level2 Takayuki	13:30-14:45 Level1 Ryo	13:30-14:45 Level1 Suni	13:15-14:30 Vinyasa Takayuki	13:15-14:30 Relaxation Ryo
14							
15	15:30-16:45 Level1 Hatsumi	15:30-16:45 Relaxation Ayaka	15:30-16:45 Level1 Takayuki	16:30-17:45 Level1 Ryo	15:30-16:45 Relaxation Hiro	15:15-16:30 Restorative Hirona M	15:15-16:30 Vinyasa Takayuki
16							
17						17:15-18:30 Level2 Hirona	17:15-18:30 Level1 Kanao
18							
19	19:15-20:30 Level1 Takayuki	19:15-20:30 Level1 Sachiko		19:30-20:45 Relaxation Ryo	19:15-20:30 Meditation Ryo		
20							

Yoga Shala SANTHI 《2F》 スケジュール

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				9:30-10:30 Maternity Yukina M		
11:00-12:00 Mom&Baby Sachi	11:00-12:30 Meditation Advanced Hiro			11:00-12:00 Mom&Baby Yukina	11:00-12:30 Level3 Takayuki	
12:45-13:45 Maternity Sachi M		13:45-14:45 Women Sachiko.K M	14:45-16:00 Pranayama Beginner Takayuki			12:30-13:30 Women Hiro M
	14:30-15:45 Channelization Beginner Hiro	15:30-16:30 Kids1 Sachiko.K	16:30-17:30 Kids2 Hatsumi			

🌀のマークはレミアムクラス(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。

kids1:4歳~小学2年生まで 英語と一緒にヨガクラス! kids2:小学3年生~中学3年生まで ヨガで自己コントロール力を磨くヨガクラス!

キッズクラス1と2は振替可能。中学生以上の方は大人のクラスへの参加可能。