

## 自由が丘 スタジオ スケジュール (2023.3~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7							
8							
9						9:15-10:30	9:15-10:30
10	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	Relaxation Sophie <b>M</b>	Level1 Kanao
11						11:15-12:30	11:15-12:30
12	11:30-12:45 Relaxation Kayo <b>M</b>	11:30-12:45 Level1 Ayaka	11:30-12:45 Relax&Meditation Sophie	11:30-12:45 Vinyasa Sophie	11:30-12:45 Relaxation Kanao <b>M</b>	Level1 Sophie	Vinyasa Sachiko
13						13:15-14:30	13:15-14:30
14	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	Level2 Sophie	Level0.7 Sachiko
15						15:15-16:30	15:15-16:30
16	15:30-16:45 Level1.5 Takayuki	15:30-16:45 Level1 Kayo				Level1 Rie	Level1 Yukina
17						*登録不可クラス	
18	17:15-18:30 Level1 Kan		17:15-18:30 Level1 Suni	17:15-18:30 Level2 Hirona	18:30-19:45 Vinyasa Sachi		
19	19:15-20:30 Level1 Kan	19:15-20:30 Relaxation Rie	19:15-20:30 Level1 Sachiko.K	19:15-20:30 Relaxation Megumi			
20							
<p>&lt;ご予約キャンセル・遅刻について&gt;                  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ございます。                  ご予定が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。</p>							

### 2月ZOOMオンラインスケジュール From Ishigaki

**Thursday Vinyasa**  
 2月2日(木) 10:00-11:15 Vinyasa Ryo  
 2月9日(木) 10:00-11:15 Vinyasa Chihiro  
 2月16日(木) 10:00-11:15 Vinyasa Chihiro

**Saturday Level1**  
 2月4日(土) 10:00-11:15 Level1 Chihiro  
 2月25日(土) 10:00-11:15 Level1 Ryo

## たまプラーザ スタジオ 《3F》 スケジュール(2023.3~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9			9:15-10:30				
10	9:30-10:45 Level0.7 Suni	9:30-10:45 Level1 Kan	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 Takayuki
11						11:15-12:30	
12	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	Level1 Sachiko	11:15-12:30 Level1 Takayuki
13						13:15-14:30	13:15-14:30
14	13:30-14:45 Relaxation Kanao	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level2 Takayuki	13:30-14:45 Level1.5 Takayuki	13:30-14:45 Level1 Suni	Vinyasa Takayuki	Relaxation Takayuki
15						15:15-16:30	15:15-16:30
16	15:30-16:45 Level1 Hatsumi	15:30-16:45 Relaxation Ayaka	15:45-17:00 Level1 Takayuki		15:30-16:45 Relaxation Hiro	Restorative Hirona	Vinyasa Kanao
17						17:15-18:30	17:15-18:30
18						Level2 Hirona	Level1 Kanao
19	19:15-20:30 Meditation Takayuki	19:15-20:30 Level1 Ayaka		19:30-20:45 Relaxation Sachiko	19:15-20:30 Level1 Momoe		

## Yoga Shala SANTHI 《2F》 スケジュール

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