

自由が丘 スタジオ スケジュール (2023.10~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7							
8							
9	9:30-10:45 Level1 Kayo	9:30-10:45 Vinyasa Ayaka	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 Kanao
10							
11	11:30-12:45 Relaxation Kayo M	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 M	11:15-12:30 Level1 Sophie	11:15-12:30 Vinyasa Sachiko
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	13:00-14:15 Level2 Sophie	13:15-14:30 Level0.7 Sachiko
14	15:30-16:45 Level1.5 Takayuki	15:30-16:45 Level1 Kayo					15:15-16:30 Level1 Rie
15							
16	17:15-18:30 Level1 Yuka			17:15-18:30 Level2 Hirona	18:30-19:45 Vinyasa Sachi W		
17							
18	19:15-20:30 Level1 Yuka	19:15-20:30 Relaxation Rie	19:15-20:30 Level1 Hirona	19:15-20:30 Relaxation Megumi			
19							
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。

10月ZOOMオンラインスケジュール From Ishigaki

<p>Thursday Vinyasa</p> <p>10月5日(木) 13:00-14:15 Vinyasa Chihiro 10月12日(木) 13:00-14:15 Vinyasa Ryo 10月19日(木) 13:00-14:15 Vinyasa Chihiro 10月26日(木) 10:00-11:15 Vinyasa Chihiro</p>	<p>Saturday Level1</p> <p>10月28日(土) 10:00-11:15 Level1 Chihiro</p>
---	---

♫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。**W**のマークのあるクラスは、**女性専用**のクラスでございます(妊娠中の方はMのマークのついているクラスをご参加ください)。
 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。
 kids1:3歳~小学1年生まで 楽しく!自分の体を知るヨガ時間!(現在休講中)
 kids2:小学1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。

たまプラーザ スタジオ 《3F》 スケジュール(2023.10~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9			9:15-10:30			9:15-10:30	9:15-10:30
10	9:30-10:45 Level 0.7 Suni	9:30-10:45 Level 1 Hatsumi	Level 1 Takayuki	10:00-11:15 Vinyasa Sachiko	9:30-10:45 Level 1 Sophie	Level 1 Takayuki	Relaxation Takayuki
11						11:15-12:30	11:15-12:30
12	11:30-12:45 Level 1 Momoe	11:30-12:45 Level 1 Sophie	11:30-12:45 Relaxation Hatsumi	12:00-13:15 Level 1 Takayuki	11:30-12:45 Relaxation Sophie	Level 1 Sachiko	Level 1 Takayuki
13							
14	13:30-14:45 Relaxation Kanao	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level 2 Takayuki	14:00-15:15 Level 1.5 Takayuki	13:30-14:45 Level 1 Suni	13:15-14:30 Vinyasa Takayuki	13:15-14:30 Relaxation Takayuki
15							
16		15:30-16:45 Relaxation Ayaka	15:45-17:00 Level 1 Takayuki		15:30-16:45 Relaxation Hiro	15:15-16:30 Restorative Hirona	15:15-16:30 Vinyasa Kanao
17							
18						17:15-18:30 Level 2 Hirona	17:15-18:30 Level 1 Kanao
19	19:15-20:30 Meditation Takayuki	19:15-20:30 Relaxation Sachiko		19:00-20:15 Level 1 Takayuki	19:15-20:30 Level 1 Momoe		
20							

Yoga Shala SANTHI 《2F》 スケジュール

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				9:30-10:30 Maternity Yukina	9:30-10:30 Kids 2 Hatsumi	
	11:00-12:30 Meditation Advanced Hiro	10:30-11:30 Mom&Baby Sachi	11:00-12:15 Pranayama Beginner Hiro	11:00-12:00 Mom&Baby Yukina	11:00-12:30 Level 3	11:30-12:30 Women Hiro
		13:30-14:30 Women Hatsumi				
	14:30-15:45 Channelization Beginner Hiro					