

自由が丘 スタジオ スケジュール (2023.11~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7							
8							
9	9:30-10:45 Level 1 Kayo	9:30-10:45 Vinyasa Ayaka	9:30-10:45 Level 1 Sophie	9:30-10:45 Level 1 Sophie	9:30-10:45 Level 1 Kanao	9:15-10:30 Relaxation Sophie M	9:15-10:30 Level 1 Kanao
10							
11	11:30-12:45 Relaxation Kayo M	11:30-12:45 Level 1 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 Level 1 Sophie	11:15-12:30 Vinyasa Sachiko
12							
13	13:30-14:45 Level 1 Takayuki	13:30-14:45 Level 0.7 Kayo	13:30-14:45 Level 1 Sachi	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level 1 Yukina	13:00-14:15 Level 2 Sophie	13:15-14:30 Level 0.7 Sachiko
14							
15	15:30-16:45 Level 1.5 Takayuki	15:30-16:45 Level 1 Kayo					15:15-16:30 Level 1 Rie
16							
17	17:15-18:30 Level 1 Yuka			17:15-18:30 Level 2 Hirona			
18					18:30-19:45 Vinyasa Sachi W		
19	19:15-20:30 Level 1 Yuka	19:15-20:30 Relaxation Rie	19:15-20:30 Level 1 Hirona	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。

10月ZOOMオンラインスケジュール From Ishigaki

Thursday Vinyasa

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

Saturday Level 1

10月28日(土) 10:00-11:15 Level 1 Chihiro

👉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(2023.11~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7			9:15-10:30			9:15-10:30	9:15-10:30
8	9:30-10:45 Level1 Momoe	9:30-10:45 Level1 Hatsumi	Level1 Takayuki	10:00-11:15 Vinyasa Sachiko	9:30-10:45 Level1 Sophie	Level1 Takayuki	Relaxation Takayuki
9							
10	11:30-12:45 Level1 Momoe	11:30-12:45 Level1 Sophie	11:30-12:45 Relaxation Hatsumi	12:00-13:15 Level1 Takayuki	11:30-12:45 Relaxation Sophie	11:15-12:30 Level1 Sachiko	11:15-12:30 Level1 Takayuki
11							
12	13:30-14:45 Relaxation Kanao	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level2 Takayuki	14:00-15:15 Level1.5 Takayuki	13:30-14:45 Level1 Suni	13:15-14:30 Vinyasa Takayuki	13:15-14:30 Relaxation Takayuki
13							
14		15:30-16:45 Relaxation Ayaka	15:45-17:00 Level1 Takayuki		15:30-16:45 Relaxation Hiro	15:15-16:30 Restorative Hirona	15:15-16:30 Vinyasa Kanao
15							
16						17:15-18:30 Level2 Hirona	17:15-18:30 Level1 Kanao
17							
18							
19	19:15-20:30 Meditation Takayuki	19:15-20:30 Relaxation Sachiko		19:00-20:15 Level1 Takayuki	19:15-20:30 Level1 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 Kids2 Hatsumi	9:15-10:15 Kids1 Megumi
	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 Level3 Takayuki	11:30-12:30 Women Hiro
		13:30-14:30 Women Hatsumi				
	14:30-15:45 Channelization Beginner Hiro					