

自由が丘 スタジオ スケジュール (2020.10~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7							
8							
9	9:30-10:45 Level 1 Kayo	9:30-10:45 Vinyasa Hirona	9:30-10:45 Level 1 Sophie	9:30-10:45 Level 1 Sophie	9:30-10:45 Level 1 Shinobu	9:15-10:30 Relaxation Sophie	9:15-10:30 Level 1 Shinobu
10							
11	11:30-12:45 Relaxation Kayo M	11:30-12:45 Level 1 Hirona	11:30-12:45 Relaxation Sophie	11:30-12:45 Vinyasa Sophie	11:30-12:45 Relaxation Suní	11:15-12:30 Level 1 Sophie	11:15-12:30 Vinyasa Ryo
12							
13	13:30-14:45 Level 1 Shinobu	13:30-14:45 Relaxation Kayo M	13:30-14:45 Level 1 Sachi	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level 1 Shinobu	13:15-14:30 Level 1 Sophie	13:15-14:30 Relaxation Ryo
14							
15		15:30-16:45 Level 1 Kayo				15:15-16:30 Level 1 Kanao	
16							
17				17:15-18:30 Level 2 Hirona		17:15-18:30 Level 2 Shinobu	
18					18:30-19:45 Vinyasa Sachi		
19	19:15-20:30 Level 1 Shinobu	19:15-20:30 Meditation Ryo	19:15-20:30 Level 1 Sachiko	19:15-20:30 Relaxation Megumi			
20							
21							

<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。

👉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



Jiyugaoka



Tamaplaza

たまプラーザ スタジオ 《3F》 スケジュール (2020.10~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:30-10:45	Relaxation Suni	9:30-10:45 Level 1 Naoko	9:15-10:30 Level 1 Shinou	9:30-10:45 Vinyasa Kanao	9:30-10:45 Level 1 Sophie	9:15-10:30 Level 1 Kanao	9:15-10:30 Relaxation Sachiko
11:30-12:45	Level 1 Ayaka	11:30-12:45 Level 1 Sophie	11:30-12:45 Relaxation Hiro	11:30-12:45 Level 1 Kanao	11:30-12:45 Relaxation Sophie	11:15-12:30 Level 1 Kanao	11:15-12:30 Level 1 Sachiko
13:30-14:45	Relaxation Kanao	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level 1 Shinobu	13:30-14:45 Level 1 Ryo	13:30-14:45 Level 1 Sachiko	13:15-14:30 Vinsaya Shinobu	13:15-14:30 Relaxation Shinobu
		15:30-16:45 Relaxation Suni	15:30-16:45 Level 2 Shinobu	15:30-16:45 Level 1 Ryo	15:30-16:45 Relaxation Sachiko	15:15-16:30 Restorative Hirona M	15:15-16:30 Level 2 Shinobu
						17:15-18:30 Level 2 Hirona	17:15-18:30 Level 1 Ryo
19:15-20:30	Level 1 Sachiko			19:30-20:45 Relaxation Ryo	19:15-20:30 Meditation Ryo		

Yoga Shala SANTHI 《2F》 スケジュール

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					11:00-12:30 Level 3 Shinobu	
11:00-12:00 Mom&Baby Sachi	11:00-12:30 Meditation Advanced Hiro					
12:45-13:45 Maternity Sachi M			14:00-15:00 Maternity Kanao M			12:30-13:30 Women Hiro M
	14:30-15:45 Channelization Beginner Hiro					

☺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。