

自由が丘 スタジオ スケジュール (2021.2～)

| | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|----|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---|
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | 9:15-10:30 Relaxation Sophie | 9:15-10:30 Level1 Shinobu |
| 10 | 9:30-10:45 Level1 Kayo | 9:30-10:45 Vinyasa Hirona | 9:30-10:45 Level1 Sophie | 9:30-10:45 Level1 Sophie | 9:30-10:45 Level1 Shinobu | | |
| 11 | | | | | | 11:15-12:30 Level1 Sophie | 11:15-12:30 Vinyasa Ryo |
| 12 | 11:30-12:45 Relaxation Kayo M | 11:30-12:45 Level1 Naoko | 11:30-12:45 Relaxation Sophie | 11:30-12:45 Vinyasa Sophie | 11:30-12:45 Relaxation Yukina | | |
| 13 | | | | | | 13:15-14:30 Level1 Sophie | 13:15-14:30 Relaxation Ryo M |
| 14 | 13:30-14:45 Level1 Shinobu | 13:30-14:45 Relaxation Kayo M | 13:30-14:45 Level1 Sachi | 13:30-14:45 Siva Raja Sophie | 13:30-14:45 Level1 Shinobu | | |
| 15 | | 15:30-16:45 Level1 Kayo | | | | 15:15-16:30 Level1 Kanao | |
| 16 | | | | | | 17:15-18:30 Level2 Shinobu | |
| 17 | | | | 17:15-18:30 Level2 Hirona | | | |
| 18 | | | | | 18:30-19:45 Vinyasa Sachi | | |
| 19 | 19:15-20:30 Level1 Shinobu | 19:15-20:30 Meditation Ryo | 19:15-20:30 Level1 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。

♫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 (2021.2-)

| | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|-------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|---|---|--------------------------------------|
| 9:30-10:45 | Relaxation Suni | Level1 Kan | 9:15-10:30 Level1 Shinobu | 9:30-10:45 Vinyasa Kanao | 9:30-10:45 Level (zoomあり) Sophie | 9:15-10:30 Level1 Kanao | 9:15-10:30 Relaxation Sachiko |
| 11:30-12:45 | Level1 Ayaka | Level1 Sophie | 11:30-12:45 Relaxation Hiro | 11:30-12:45 Level1 Kanao | 11:30-12:45 Relaxation Sophie | 11:15-12:30 Level1 Kanao | 11:15-12:30 Level1 Sachiko |
| 13:30-14:45 | Relaxation Kanao | 13:30-14:45 Siva Raja Sophie | 13:30-14:45 Level1 Shinobu | 13:30-14:45 Level1 Ryo | 13:30-14:45 Level1 Sachiko | 13:15-14:30 Vinyasa Shinobu | 13:15-14:30 Relaxation Shinobu |
| | | 15:30-16:45 Relaxation Suni | 15:30-16:45 Level2 Shinobu | 15:30-16:45 Level1 Ryo | 15:30-16:45 Relaxation Sachiko | 15:15-16:30 Restorative Hirona M | 15:15-16:30 Level2 Shinobu |
| | | | | | | 17:15-18:30 Level2 Hirona | 17:15-18:30 Level1 Ryo |
| 19:15-20:30 | Level1 (zoomあり) Sachiko | | | 19:30-20:45 Relaxation (zoomあり) 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 Level3 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 Women Kanao M | | | 12:30-13:30 Women Hiro M |
| | 14:30-15:45 Channelization Beginner Hiro | | | | | |

3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。