

# 自由が丘 スタジオ スケジュール (2021.3~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7							
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
11	11:30-12:45 Relaxation Kayo <b>M</b>	11:30-12:45 Level 1 Chihiro	11:30-12:45 Relaxation Sophie	11:30-12:45 Vinyasa Sophie	11:30-12:45 Relaxation Yukina	11:15-12:30 Level 1 Sophie	11:15-12:30 Vinyasa Ryo
13	13:30-14:45 Level 1 Shinobu	13:30-14:45 Relaxation Kayo <b>M</b>	13:30-14:45 Level 1 Sachi	13:30-14:45 Siva Raja Chihiro	13:30-14:45 Level 1 Shinobu	13:15-14:30 Level 1 Sophie	13:15-14:30 Relaxation Ryo <b>M</b>
15		15:30-16:45 Level 1 Kayo				15:15-16:30 Level 1 Kanao	15:15-16:30 Level 2 Chihiro※1
17				17:15-18:30 Level 2 Hirona		17:15-18:30 Level 2 Shinobu	
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	18:30-19:45 Vinyasa Sachi		

<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。

ご予約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。

【ZOOM生配信クラス】メールに届くURLをクリックするだけ！

◎たまプラーザより配信

毎週月曜日 19:15-20:30 Level 1 Sachiko

毎週木曜日 09:30-10:45 Vinyasa Chihiro / 14:00-15:00 Maternity Kanao / 19:30-20:45 Relaxation Ryo

毎週金曜日 09:30-10:45 Level 1 Sophie / 19:15-20:30 Meditation Ryo

毎週土曜日 09:15-10:30 Level 1 Chihiro

◎石垣島より配信

3/4木 10:00-11:15 Vinyasa Chihiro

毎週日曜日 10:00-11:15 Relaxation Takayuki

※1 登録クラス利用不可

※2 緊急事態宣言解除後はスタジオ利用+ZOOMのクラスとなります。

※3 緊急事態宣言解除後はスタジオのみのご利用となります。



Jiyugaoka



Tamaplaza

## たまプラーザ スタジオ 《3F》 スケジュール(2021.3~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9							
10	9:30-10:45 Relaxation Suni	9:30-10:45 Level 1 Kan	9:15-10:30 Level 1 Shinobu	9:30-10:45 Vinyasa Studio×ZOOM Chihiro	9:30-10:45 Level 1 Studio×ZOOM Sophie	9:15-10:30 Level 1 Studio×ZOOM Chihiro	9:15-10:30 Relaxation Sachiko
11	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
12							
13	13:30-14:45 Relaxation Kanao	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level 1 Chihiro	13:30-14:45 Level 1 Ryo	13:30-14:45 Level 1 Sachiko	13:15-14:30 Vinyasa Shinobu	13:15-14:30 Relaxation Shinobu
14							
15		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
16							
17						17:15-18:30 Level 2 Hirona	17:15-18:30 Level 1 Ryo
18							
19	19:15-20:30 Level 1 ZOOM only Sachiko※2			19:30-20:45 Relaxation ZOOM only Ryo※2	19:15-20:30 Meditation ZOOM only Ryo※3		
20							

## Yoga Shala SANTHI 《2F》 スケジュール

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
11:00-12:00 Mom&Baby Sachi	11:00-12:30 Meditation Advanced Hiro	11:15-12:30 Pranayama Beginner Chihiro※1			11:00-12:30 Level 3 Chihiro	
12:45-13:45 Maternity Sachi M			14:00-15:00 Maternity Studio×ZOOM 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。