

自由が丘 スタジオスケジュール(2025.4~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7							
8							
9							
10	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 Rie	9:15-10:30 Relaxation Rikako	9:15-10:30 Vinyasa Becky
11						11:00-12:15	
12	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 Rie	Level 1 Sophie	11:15-12:30 Level 1 Rie
13						12:45-14:00	
14	13:30-14:45 Level 1 Takayuki	13:30-14:45 Level 0.7 Kayo	13:30-14:30 Women Sophie W	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level 1 Momoe	Level 2 Sophie	13:15-14:30 Level 0.7 Rikako
15			女性専用クラス マタニティの方 参加可能			RYT200	
16	15:30-16:45 Level 1.5 Takayuki	15:30-16:45 Level 1 Kayo					15:15-16:30 Level 1 Rikako
17				17:15-18:30 Level 2 Hirona			
18					18:30-19:45 Vinyasa Sachi W		
19		19:15-20:30 Relaxation Rie	19:15-20:30 Level 1 Rikako	19:15-20:30 Level 1 Hirona			
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。
 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オンラインスケジュール

WEB用クラススケジュール・代行表



♾️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。
 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(2025.4~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9							
10	9:30-10:45 Relaxation Momoe	9:30-10:45 Siva Raja Sophie	9:15-10:30 Level 1 Takayuki	10:00-11:15 Level 1 Momoe	9:45-11:00 Level 1 Sophie	9:15-10:30 Level 1 Takayuki	9:15-10:30 Relaxation Takayuki
11	11:30-12:45 Level 1 Momoe	11:30-12:45 Level 1 Sophie	11:30-12:45 Relaxation Sachi	12:00-13:15 Vingasa Takayuki	11:30-12:45 Relaxation Sophie	11:15-12:30 Level 1 Sachiko	11:15-12:30 Level 1 Takayuki
12							
13	13:30-14:45 Relaxation Hiro	13:30-14:45 Level 1 Hirona	13:30-14:45 Level 2 Takayuki	14:00-15:15 Level 1.5 Takayuki	13:30-14:45 Level 0.7 Yukina	13:15-14:30 Vingasa Takayuki	13:15-14:30 Vingasa Takayuki
14		15:30-16:45 Restorative Hirona M	15:45-17:00 Level 1 Takayuki		15:30-16:45 Relaxation Rie	15:15-16:30 Relaxation Rikako	15:15-16:30 Relaxation Rie
15							
16						17:15-18:30 Level 2 Hirona	17:15-18:30 Level 1 Rie
17							
18							
19	19:15-20:30 Meditation Takayuki	19:15-20:30 Relaxation Sachiko		19:00-20:15 Level 1 Takayuki	19:30-20:45 Level 1 Hiroshi		
20							

Yoga Shala SANTHI 《2F》スケジュール

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					9:30-10:30 Maternity Yukina M	9:30-10:30 Women Sachiko M	
			10:00-11:00 Mom&Baby Sachi	11:00-12:15 Channelization Hiro	11:00-12:00 Mom&Baby Yukina	11:00-12:30 Level 3 Takayuki	
Yoga WS Satsangha TTC Other...		11:00-12:30 Meditation Advanced Hiro				13:15-14:30 Pranayama Sachiko	