

自由が丘 スタジオ スケジュール (2024.5~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
7							
8							
9	9:30-10:45 Level1 Kayo	9:30-10:45 Vinyasa Ayaka	9:30-10:45 Level1 Sophie	9:30-10:45 Level1 Sophie	9:30-10:45 Level1 Kanao	9:15-10:30 Relaxation Sophie M	9:15-10:30 Vinyasa Kanao
10							
11	11:30-12:45 Relaxation Kayo M	11:30-12:45 Level1 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 Level1 Sophie	11:15-12:30 Level1 Rie
12							
13	13:30-14:45 Level1 Takayuki	13:30-14:45 Level0.7 Kayo	13:30-14:45 Level1 Sophie	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	13:30-14:45 Level1 Momoe	13:00-14:15 Level2 Sophie	13:15-14:30 Level0.7 Kanao
14							
15	15:30-16:45 Level1.5 Takayuki	15:30-16:45 Level1 Kayo				15:00-16:15 Level1 Becky	15:15-16:30 Level1 Kanao
16						*登録不可クラス	
17				17:15-18:30 Level2 Hirona			
18					18:30-19:45 Vinyasa Sachi W		
19		19:15-20:30 Relaxation Rie	19:15-20:30 Level1 Hirona	19:30-20:45 Level1 Nanao			
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。

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。
 kids:小学1年生~中学生まで 楽しく!自分の体を知るヨガ時間!
 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(2024.5~)

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9							
10	9:30-10:45 Relaxation Momoe	9:30-10:45 Level 1 Hirona	9:15-10:30 Level 1 Takayuki	10:00-11:15 Level 1 Momoe	9:30-10:45 Level 1 Sophie	9:15-10:30 Level 1 Takayuki	9:15-10:30 Relaxation Takayuki
11	11:30-12:45 Level 1 Kanao	11:30-12:45 Level 1 Sophie	11:30-12:45 Relaxation Sachi	12:00-13:15 Vinyasa 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 Kanao	13:30-14:45 Siva Raja Sophie	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 Vinyasa Takayuki	13:15-14:30 Vinyasa Takayuki
14							
15		15:30-16:45 Relaxation Ayaka	15:45-17:00 Level 1 Takayuki		15:30-16:45 Relaxation Hiro	15:15-16:30 Restorative Hirona	15:15-16:30 Relaxation Rie
16							
17						17:15-18:30 Level 2 Hirona	17:15-18:30 Level 1 Rie
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	9:30-10:30 Kids Megumi.U	
			10:00-11:00 Mom&Baby Sachi		11:00-12:00 Mom&Baby Yukina	11:00-12:30 Level 3 Takayuki	11:30-12:30 Women Becky
Yoga WS Satsangha TTC Other...		11:00-12:30 Meditation Advanced Hiro				13:15-14:30 Pranayama Sachiko	

kSaNa Yoga School 代行Class

-April-

日頃よりクシャナヨガをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

ご迷惑をおかけいたしますが、下記代行クラスとなります。

ご理解の程何卒よろしくお願いたします。

たまプラーザ3F

4月1日	月	19:15-20:30	Meditation×ZOOM	Takayuki	→	Chihiro
4月2日	火	9:30-10:45	Level1	Hatsumi	→	Hirona
		15:30-16:45	Relaxatoin	Ayaka	→	Takayuki
4月3日	水	11:30-12:45	Relaxatoin	Hatsumi	→	Takayuki
4月6日	土	11:15-12:30	Level1	Sachiko	→	Chihiro
4月9日	火	9:30-10:45	Level1	Hatsumi	→	Hirona
		15:30-16:45	Relaxatoin	Ayaka	→	Sophie
4月10日	水	11:30-12:45	Relaxatoin	Hatsumi	→	Momoe
4月12日	金	15:30-16:45	Relaxatoin	Hiro	→	Sophie
4月16日	火	9:30-10:45	Level1	Hatsumi	→	シヤラにて開催 担当:Kanako
		11:30-12:45	Level1	Sophie	→	Kanako
		15:30-16:45	Relaxatoin	Ayaka	→	Takayuki
4月17日	水	11:30-12:45	Relaxatoin	Hatsumi	→	Takayuki
4月19日	金	15:30-16:45	Relaxatoin	Hiro	→	Sachi
4月23日	火	9:30-10:45	Level1	Hatsumi	→	Sophie
		11:30-12:45	Level1	Sophie	→	Hirona
		15:30-16:45	Relaxatoin	Ayaka	→	Takayuki
4月24日	水	11:30-12:45	Relaxatoin	Hatsumi	→	Momoe
4月26日	金	15:30-16:45	Relaxatoin	Hiro	→	Sachi

ヨガシヤラ2F

4月16日	火	11:00-12:30	Meditation Advanced	Hiro	→	Sophie
4月23日	火	11:00-12:30	Meditation Advanced	Hiro	→	Sophie

自由が丘

4月1日	月	13:30-14:45	Level1	Takayuki	→	Chihiro
		15:30-16:45	Level1.5	Takayuki	→	Chihiro
4月2日	火	9:30-10:45	Vinyasa	Ayaka	→	Takayuki
		11:30-12:45	Level1	Ayaka	→	Takayuki
4月4日	木	11:30-12:45	Vinyasa	Sophie	→	Chihiro
		13:30-14:45	Siva Raja	Sophie	→	Chihiro
4月9日	火	9:30-10:45	Vinyasa	Ayaka	→	Kanako
		11:30-12:45	Level1	Ayaka	→	Kanako
4月16日	火	9:30-10:45	Vinyasa	Ayaka	→	Takayuki
		11:30-12:45	Level1	Ayaka	→	Takayuki
4月17日	水	19:15-20:30	Level1	Hirona	→	Rie
4月18日	木	17:15-18:30	Level2	Hirona	→	Sachiko
		19:15-20:30	Level1	Nanako	→	Becky
4月23日	火	9:30-10:45	Vinyasa	Ayaka	→	Takayuki
		11:30-12:45	Level1	Ayaka	→	Takayuki