

2019.2 三条寺町スタジオスケジュール Sanjo Studio Schedule

目的に合わせたヨガクラス

-  身体の調子を整える
  身体を強くする
  リラックスする
  精神を整える
  ファミリーヨガ
  スペシャルクラス

2/18(月)	2/19(火)	2/20(水)	2/21(木)	2/22(金)	2/23(土)	2/24(日)
09:00~10:00 Tai Chi Tomi	09:00~10:00 Vinyasa-L1 Kaori.U	09:00~10:00 Vinyasa-L1 Mari	09:00~10:00 HathaEN/JP Eri	09:00~10:00 Hatha-M Tomoko.I	08:45~09:45 Hatha-M Tomoko.I	08:00~09:20 Hatha-M Tomoko.I
10:00~11:20 Yin Yang Naomi	10:15~11:35 T-Vinyasa Kaori.U	10:15~11:35 Tri Yoga-A Yuka	10:00~11:20 Vinyasa-A Sandra	10:30~11:50 Hatha-A Ei	09:30~10:50 HathaEN/JP Janka	09:35~10:55 Vinyasa-L1 Joe
10:30~11:50 Vinyasa-A Mari	10:30~11:50 Tri Yoga-A Yoko	10:30~11:50 Vinyasa-L1 Ei	10:30~11:50 Ashtanga Yumiko.H	10:40~12:00 Vinyasa-L2 Saori	10:00~11:20 Vinyasa-A Sandra	11:05~12:25 Vinyasa-L2 Joe
12:00~13:20 Sivananda Naomi	12:30~13:50 Vinyasa-L2 Kaori	12:05~13:25 Vinyasa-L1 Erica	12:10~13:30 YA-Mama Sonoko	12:10~13:30 Tri Yoga-B Maaya	11:10~12:10 Maternity Yuli	12:40~14:00 Kripalu-D Chie
13:30~14:50 Vinyasa-L1 Mari	14:30~15:50 Vinyasa-L1 Kaori	13:30~14:50 Relax Mama Yuka	13:30~14:50 Tri Yoga-B Yuka	13:30~14:50 Yin Yoga Asako	11:35~12:55 Yin Yang Sandra	14:20~15:40 ★SPECIAL★ Yoshie
15:30~16:50 Yin Yoga Asako	15:30~16:50 Yin&R Orie	13:40~15:00 Yin&R Koba	15:30~16:50 H-Hatha Yumiko	14:00~15:20 Maternity Maaya	12:30~13:50 T-Vinyasa Kaori.U	16:00~17:20 Vinyasa-A Kaori.U
18:30~19:50 Vinyasa-L1 Yuli	18:30~19:50 HathaEN/JP Eri	15:30~16:50 Vinyasa-A Koba	18:30~19:50 Rusie Asako	15:30~16:50 Pranayama Toshi.K	14:00~15:20 ★SPECIAL★ Kaori	
19:00~20:20 Ashtanga Andrew	19:00~20:20 Kripalu Chie	18:30~19:50 Vinyasa-L1 David	19:30~20:50 Tri Yoga-A Toshi.K	18:30~19:50 Freestyle David	15:35~16:55 ★SPECIAL★ Kaori	
20:10~21:30 Yin Yoga Asako	20:10~21:30 Hatha-M Tomoko.I	19:15~20:35 Kundalini Ren	20:10~21:30 Yogic Arts Chisa	19:30~20:50 T-Vinyasa Kaori.U		
		20:10~21:10 Vinyasa-A Mari		20:10~21:30 Tai Chi Tomi		

Special Class スペシャルクラス

2/22 (金) 15:45~ “もっこ” と、おんぶ育児 お話し会

2/24 (日) 14:20~ Tri Yoga Basics

2/23 (土) 14:00~ Vinyasa All Level

2/23 (土) 15:35~ リストラティヴ

Bilingual Teacher ENG/JPN

Maaya, Toshi, Naomi, Yukari, Eri, Kaori, Koba, Sandra, Janka

English Teacher

David, Andrew