

# 2019.1 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

1/14(月)	1/15(火)	1/16(水)	1/17(木)	1/18(金)	1/19(土)	1/20(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
10:30~11:50 Vinyasa-A Ina	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	10:00~11:20 Vinyasa-A Sandra	09:35~10:55 Jiva-B Yuli
12:05~13:25 Yin Yang Naomi	10:30~11:50 Tri Yoga-A Yoko	10:30~11:50 Vinyasa-L1 Ei	10:30~11:50 Ashtanga Miki	10:40~12:00 Vinyasa-L2 Saori	10:30~11:50 ★SPECIAL★ Ren	10:30~11:50 ★SPECIAL★ Aiko
13:40~15:00 Vinyasa-L1 Ina	12:30~13:50 Vinyasa-L2 Kaori	13:00~14:20 Relax Mama Yuka	12:10~13:30 YA-Mama Sonoko	12:10~13:30 Tri Yoga-B Maaya	12:00~13:20 Yin Yang Sandra	11:10~12:30 Jivamukti Ryoko
15:30~16:50 Yin Yoga Asako	14:30~15:50 Vinyasa-L1 Kaori	13:40~15:00 Yin&R Orie	13:30~14:50 Tri Yoga-B Yuka	13:30~14:50 Yin Yoga Asako	12:30~13:50 ★SPECIAL★ Kaori.U	12:45~14:05 QigongYoga Yukari
18:30~19:50 Vinyasa-L1 Yuli	15:30~16:50 Yin&R Orie	15:20~16:40 Vinyasa-A Orie	15:30~16:50 H-Hatha Yumiko	14:00~15:20 Maternity Maaya	14:10~15:10 Maternity Yoshie	14:20~15:40 ★SPECIAL★ Yoshie
19:00~20:20 Ashtanga Andrew	18:30~19:50 HathaEN/JP Eri	18:30~19:50 Vinyasa-L1 Erica	18:30~19:50 Rusie Asako	15:30~16:50 Pranayama Toshi.K	14:20~15:40 Vinyasa-A Orie	16:00~17:20 Vinyasa-A Kaori.U
20:10~21:30 Yin Yoga Asako	19:00~20:20 Kripalu Chie	19:15~20:35 Kundalini Ren	19:30~20:50 Tri Yoga-A Toshi.K	18:30~19:50 Vinyasa-L1 Erica	15:30~16:50 ★SPECIAL★ Syanta	
	20:10~21:30 Hatha-M Tomoko.I	20:10~21:10 Vinyasa-A Mari	20:10~21:30 Yogic Arts Chisa	19:30~20:50 T-Vinyasa Kaori.U	16:00~17:20 Yin&R Orie	
				20:10~21:30 Tai Chi Tomi		

## Special Class スペシャルクラス

- 1/19 (土) 10:30~ Manifestation of Your Dreams and Goals Ren  
 1/19 (土) 12:30~ 肩甲骨ヨガ Kaori.U  
 1/19 (土) 15:30~ はじめてのハガヴァッドギター Syanta  
 1/20 (日) 10:30~ 骨盤調整ヨガ Aiko  
 1/20 (日) 14:20~ Tri Yoga Basics Yoshie