

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

2/11(月)	2/12(火)	2/13(水)	2/14(木)	2/15(金)	2/16(土)	2/17(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 Tai Chi Tomi	08:00~09:20 Hatha-M Tomoko.I
10:30~11:50 Vinyasa-A Koba	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	09:00~12:00 ★SPECIAL★ Yoko	10:00~11:20 QigongYoga Yukari
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 Yumiko.H	10:40~12:00 Vinyasa-L2 Saori	10:00~11:20 Vinyasa-A Sandra	10:30~11:50 ★SPECIAL★ Ei
13:40~15:00 Vinyasa-L1 Koba	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	12:00~13:20 Yin Yang Sandra	12:05~13:25 ★SPECIAL★ Ei
15:30~16:50 Yin Yoga Asako	14:30~15:50 Vinyasa-L1 Kaori	13:30~14:50 Relax Mama Chihiro	13:30~14:50 Tri Yoga-B Maaya	13:30~14:50 Yin Yoga Asako	12:30~13:50 T-Vinyasa Kaori.U	12:40~14:00 Kripalu Chie
18:30~19:50 Vinyasa-L1 Yulli	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	14:10~15:10 Maternity Mayuko	14:00~15:20 ★SPECIAL★ Sonoko
19:00~20:20 Ashtanga Andrew	18:30~19:50 HathaEN/JP Eri	15:30~16:50 ★SPECIAL★ Koba	18:30~19:50 Rusie Asako	15:30~16:50 Pranayama Toshi.K	14:20~15:40 ★SPECIAL★ Koba	14:20~15:40 ★SPECIAL★ Yoshie
20:10~21:30 Yin Yoga Asako	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	15:40~17:00 ★SPECIAL★ Syanta	16:00~17:20 Vinyasa-A Kaori.U
	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	16:00~17:20 Yin&R Koba	16:00~17:00 Kids Sonoko
		20:10~21:10 Vinyasa-A Mari		20:10~21:30 Tai Chi Tomi		

Special Class スペシャルクラス

2/13 (水) 15:30~、2/16 (土) 14:20~ ダウンドッグ

2/16 (土) 09:00~ Tri Yoga Special

2/16 (土) 15:40~ はじめてのバガヴァッドギーター

2/17 (日) 10:30~ Hatha All Level, 12:05~ 優しいヨガ

2/17 (日) 14:00~ 月経血コントロールヨガ

2/17 (日) 14:20~ Tri Yoga Basics

Bilingual Teacher ENG/JPN Maaya, Toshi, Naomi, Yukari, Eri, Kaori, Koba, Sandra, Janka **English Teacher** David, Andrew

連続してクラスを受講される方は、クラスとクラスの間が 10 分以上空いているクラスにご予約をお願いします。

受付は、クラス開始時刻の 30 分前からとなります。

ご予約は最大 5 クラスまで受付けております。

スケジュール変更はホームページのお知らせページをご確認ください。