

# 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

1/7(月)	1/8(火)	1/9(水)	1/10(木)	1/11(金)	1/12(土)	1/13(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-A Yumiko
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	10:00~11:20 Vinyasa-A Sandra	09:35~10:55 HathaEN/JP Janka
10:30~11:50 Vinyasa-A Ina	10:30~11:50 Tri Yoga-A Yoshie	10:30~11:50 Vinyasa-L1 Ei	10:30~11:50 Ashtanga DuncanWong	10:40~12:00 Vinyasa-L2 Saori	11:35~12:55 Yin Yang Sandra	11:10~12:25 Vinyasa-A Yukari
12:00~13:20 Sivananda Naomi	12:30~13:50 Vinyasa-L2 Kaori	13:00~14:20 Relax Mama Chihiro	12:10~13:30 YA-Mama DuncanWong	12:10~13:30 Tri Yoga-B Maaya	13:10~14:25 T-Vinyasa Kaori.U	12:40~14:00 Kripalu Chie
13:30~14:50 Vinyasa-L1 Ina	14:30~15:50 Vinyasa-L1 Kaori	13:40~15:00 Yin&R Koba	13:30~14:50 Tri Yoga-B Yuka	13:30~14:50 Yin Yoga Asako	14:40~16:00 Vinyasa-A Koba	14:20~15:40 QigongYoga Yukari
15:30~16:50 Yin Yoga Yoshie	15:30~16:50 Yin&R Orie	15:30~16:50 Vinyasa-A Koba	15:30~16:50 H-Hatha Yumiko	14:00~15:20 Maternity Maaya	16:10~17:30 Yin&R Koba	16:00~17:20 Vinyasa-A Mari
18:30~19:50 Vinyasa-L1 Yuli	18:30~19:50 HathaEN/JP Eri	18:30~19:50 Vinyasa-L1 David	18:30~19:50 Rusie Asako	15:30~16:50 Pranayama Toshi.K		
19:00~20:20 Ashtanga Andrew	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 Freestyle David		
	20:10~21:30 Hatha-M Tomoko.I	20:10~21:10 Vinyasa-A Mari	20:10~21:30 Yogic Arts DuncanWong	19:30~20:50 T-Vinyasa Kaori.U		
				20:10~21:30 Tai Chi Tomi		