

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

2/25(月)	2/26(火)	2/27(水)	2/28(木)	3/1(金)	3/2(土)	3/3(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			
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 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			
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			
13:30~14:50 Vinyasa-L1 Mari	14:30~15:50 Vinyasa-L1 Kaori	13:30~14:50 Relax Mama Chihiro	13:30~14:50 Tri Yoga-B Yuka			
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			
18:30~19:50 Vinyasa-L1 Yull	18:30~19:50 HathaEN/JP Eri	15:30~16:50 Vinyasa-A Koba	18:30~19:50 Rusie Asako			
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			
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			
		20:10~21:10 Vinyasa-A Mari				

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。