

クラススケジュール表

2018/12/1 更新

スケジュールは、下記の表、スタジオホームページにてご確認くださいませよう
 お願いいたします。

※スタジオには、クラス開始1時間前からご入室いただけます。

※午前中のクラスに関しましては、一律9:30以降ご入室可能とさせていただきます。

月	火	水	木	金	土	日
10:45 - 12:15 RAJA 上級 混 綿本	10:30 - 12:00 こころとからだの瞑想ヨガ waka	10:30 - 12:00 Odaka Yoga® 公式クラス Yui	10:30 - 12:10 ヴィンヤサ & リストラティブ たま	10:30 - 12:00 きれいになるパワーヨガ ☆クラス名変更 Hiroko	10:30 - 12:00 パワーヨガ 初級 sayaka	10:30 - 12:00 RAJA ALL Yasuyo
	12:30 - 14:00 きれいになるヨガ ☆12/25 終了 junko	12:30 - 14:00 RAJA vinyasa ☆12/26 終了 yoshiko	13:30 - 15:00 RAJA ALL 吉岡	12:30 - 14:00 RAJA ALL 吉岡	12:30 - 14:00 Odaka Yoga® 公式クラス Yui	12:30 - 14:00 パワーヨガ 初級 Kei
14:00 - 15:40 動きの瞑想 混 綿本	14:30 - 16:00 ボディケアヨガ MIEKO	14:30 - 16:00 マントラヨガ Tazuko	16:00 - 17:30 コミュニティクラス ▼開催予定 ★次回コミュニティクラスの開催は未定です。	14:30 - 16:00 ハタ・インターメディエイト カヨ	14:30 - 16:00 マインドフルネスヨガ 金田	14:30 - 16:00 陰陽ヨガ Kei
平日16:00~17:20の間は、準備のためCLOSEとなります			16:00 - 17:30 コミュニティクラス ▼開催予定 ★次回コミュニティクラスの開催は未定です。	16:30 - 18:00 特別クラス (不定期開催) ▼土曜園田クラスの開催予定 ★12/1・1/5 (月1開催) 『スロー・セラピーYOGA』 講師: 園田		
18:30 - 20:00 パワーヨガ 初級 ☆12/17 終了 Kei	19:00 - 20:30 RAJA ALL 混 綿本	18:30 - 20:00 パワーヨガ 初級 sayaka	19:00 - 20:30 気功ヨガ (第1,3,5週) パワーヨガ初級 (第2,4週) 混 綿本	18:45 - 20:15 ハタ・ベーシック カヨ	▼クラス名変更のお知らせ ★金 10:30~ 『きれいになるパワーヨガ』 講師: Hiroko ※『きれいになるヨガ』から変更となります ★『POWER初級』クラス → すべて『パワーヨガ初級』クラスに変更となります。	
20:20 - 21:50 リストラティブヨガ ☆12/17 終了 たま	20:45 - 22:00 Slow Vinyasa カヨ	20:20 - 21:50 陰陽ヨガ sayaka	20:45 - 21:45 リセットパワーヨガ ☆12/27 終了 yoshiko	20:30 - 22:00 陰ヨガ ☆12/28 終了 Yasuyo	▼2019年1月~スタートの新クラスについては別紙をご確認ください。	

RAJA YOGA POWER YOGA YIN YOGA その他

混: 混雑するクラス 遅刻厳禁となります
 🌿: どなたにもオススメのクラス
 😊: 体験受講可のクラス

2019年1月クラス編成のご案内

12/17 (月) まで
POWER初級
担当: Kei
18:00~ (90分)



1/7 (月) スタート
暗闇パワーヨガ
担当: たま
19:00~20:15 (75分)

★クラス開始時間がこれまでと変わりますのでご注意ください。



12/17 (月) まで
リストラティブヨガ
担当: たま
20:20~ (90分)



1/7 (月) スタート
マインドフルネス・リストラティブ
担当: たま
20:35~21:50 (75分)

★クラス開始時間がこれまでと変わりますのでご注意ください。



12/25 (火) まで
きれいになるヨガ
担当: JUNKO
12:30~ (90分)



1/8 (火) スタート
呼吸がとろけるヴィンヤサヨガ
担当: YOKO
12:30~14:00 (90分)



12/26 (水) まで
RAJA vinyasa
担当: yoshiko
12:30~ (90分)



1/9 (水) スタート
パワーヨガ初級
担当: yoshiko
12:30~14:00 (90分)



12/27 (木) まで
リセットパワーヨガ
担当: yoshiko
20:45~ (60分)



1/10 (木) スタート
DETOXステップ&パワーヨガ
担当: yoshiko
20:45~21:55 (70分)

★クラス終了時間がこれまでと変わりますのでご注意ください。



12/28 (金) まで
陰ヨガ
担当: yasuyo
20:30~ (90分)



1/11 (金) スタート
内なる安らぎの陰ヨガ瞑想
担当: yasuyo
20:30~22:00 (90分)

