

クラススケジュール表

2019/4/29 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 Hiroko	10:30 - 12:00 パワーヨガ 初級 sayaka	10:30 - 12:00 RAJA ALL ☆4/28 終了 Yasuyo
	12:30 - 14:00 呼吸がとろける ヴィンヤサヨガ YOKO	12:30 - 14:00 パワーヨガ初級 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		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					16:30 - 18:00 特別クラス (不定期開催)	
19:00 - 20:15 暗闇パワーヨガ たま	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	▼土曜園田クラスの開催予定 ★5/11(月1開催) 『スロー・セラピーYOGA』 講師：園田	
20:35 - 21:50 マインドフルネス・ リストラティブ たま	20:45 - 22:00 Slow Vinyasa カヨ	20:20 - 21:50 陰陽ヨガ sayaka	20:45 - 21:55 DETOXステップ& パワーヨガ yoshiko	20:30 - 22:00 内なる安らぎの 陰ヨガ瞑想 ☆4/26 終了 Yasuyo	▼Yasuyoクラス終了のお知らせ ★金 20:30~ 『内なる安らぎの陰ヨガ瞑想』 →4/26 終了 ★日 10:30~ 『RAJA ALL』 →4/28 終了 ※5月は代講にて開催します。 クラス内容・担当講師はwebを ご確認ください (金) 5/10・5/17・5/24・5/31 (日) 5/12・5/19・5/26	

RAJA YOGA POWER YOGA YIN YOGA その他

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