

自然災害・講師の急な体調不良などで休講になることがあります。参加前に HP 上 Twitter をご確認ください www.yogastudiotokyo.com

月	火	水	木	金	土	日
10/2020	当スタジオは マスク着用・常時換気 消毒を徹底しております	マークは 初心者安心	自由クラスは 途中入室 OK 参加自由 後クラス参加の方対象		8:40~9:30 オンライン 若返るキョーコ筋トレ	
					☆9:35~10:45 オンラインハタヨガ麻子	9:30~10:15 ヴィンヤーサヨガ睦美
自由 10:15~楽な筋トレ ☆10:30~11:30 ヨガ 教子		自由 10:15~大友トレ ☆10:30~11:30 ハタヨガ入門 麻子			10:30~11:20 若返るキョーコ筋トレ 教子	自由 10:30~11:30 ハタヨガ入門 睦美
	自由 10:50~大友トレ ☆11:00~12:00 ヨガ		☆11:00~12:15 ジャイロキネシス 愛	10:50~11:40 ハタヨガ 麻子		
		12:00~1:10 マタニティ&一般向け ゆったりヨガ りな	阿佐ヶ谷スタジオ ☆12:00~1:10 ハタヨガ入門シニア安心	自由 12:00~大友トレ ☆12:30~1:30 ヨガ 麻子	☆11:50~1:00 ハタヨガ入門 麻子	12:00~12:50 親子ヨガ 睦美
阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 オンライン同時開催 4:00~4:40 ハタヨガ	阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 オンライン同時開催 ☆2:00~3:00 ヨガ			2:10~3:00 産後ヨガ りな ハイハイ前のベビーと	自由 1:15~大友トレ ☆1:45~2:45 ハタヨガ入門 麻子	1:30~2:30 ハタヨガ ヨーコ 4日休み
	阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 オンライン同時開催 自由 5:30~大友トレ ☆5:50~6:50 ヨガ		阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 オンライン同時開催 自由 5:20~大友トレ ☆5:30~6:30 ヨガ			
7:15~オンライン筋トレ 7:30~8:00 ヨガ 教子	7:00~7:45 オンラインキョーコ筋トレ			阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 オンライン同時開催 6:50~7:30 ハタヨガ		
5:40~6:30 ヴィンヤーサヨガ 麻子		自由 5:30~6:30 教子 ハタヨガ入門 28日休み		自由 5:00~6:00 ハタヨガ入門 桜	阿佐ヶ谷スタジオ 麻子 ☆5:30~6:30 ヨガ	
6:50~7:10 大友トレ 無料・前後クラス受講の方 途中入室 OK	自由 6:40~7:40 ハタヨガ入門 みぎ 女性限定クラス		自由 6:50~7:50 マタニティ&一般向け ゆったりヨガ りな	6:15~7:10 ヴィンヤーサヨガ 桜		ヒプノセラピー 大友 要予約
7:30~8:30 ハタヨガ 瞑想 集中 麻子		自由 ☆7:00~8:10 楽な筋トレ&ストレッチ 教子 28日休み		7:30~予約制 プライベートレッスン 時間曜日応相談		
自由 8:50~9:50 ハタヨガ入門 桜			自由 8:10~9:10 ハタヨガ入門 りな			

●入会金不要・ホームページより要予約(杉並子育て応援券利用可 スタジオへは抱っこ紐でお越しください。ベビーを寝かせる用のタオルをご持参下さい。)

●4枚券⇒11000円 2か月有効(ご家族、友人でシェアOK・親子ヨガはチケット1枚で親子2人参加可、追加一人につき1100円) ●1回参加⇒3300円

●月謝券①11枚 16500円 ②20枚 22000円(☆クラスは要2枚) ●月謝追加券1枚 1100円 ●期限なし月謝追加券 20枚 22000円(月謝は共有不可)

●オンライン家族券 3ヶ月有効⇒11枚 16500円(月謝又は4枚券をご利用の会員様と同居のご家族参加用チケットです。是非ご利用ください)

・レンタルマット&ウェア各300円・水100円 ・マイマットスペース⇒1ヵ月1100円⇒1年12000円