


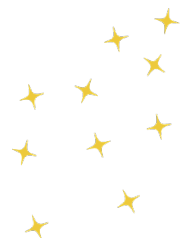


12月 自由が丘スケジュール

自由が丘 03-6459-7960
二子玉川 03-5717-6633

Yogastudiogllow 
info@yoga-gllow.com

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:45						7:45-9:15	
8:00		8時ドアオープン 8:15-9:15 朝ヨガ Shizuka			8時ドアオープン 8:15-9:15 ローラーピラティス Level2 Ery	アシュタンガヨガ マイソール Rika 最終週レッドクラス (12/23)	8:30-9:30 モーニングフロー Level3 IKUKO
9:00							
10:00	10:30-11:45 Uplifted Morning アップリフトッドモーニング Level2 kazumi	10:00-11:15 モーニングエナジー Level3 さわこ	10:00-11:15 ベーシックヨガ Level2 りょう	10:00-11:15 究極のリラクスのためのフローヨガ Level2 りょう	10:00-11:15 カラダ改善ヨガ Level2 Ery	10:00-11:15 SLOW-FLOW YOGA Level2 Rika	10:00-11:15 アクティブ&リラククス Level2 yukiko
11:00							
12:00	12/11スタート 12:30-13:45 Uplifted Afternoon アップリフトッドアフタヌーン Level2 kazumi	12:00-13:15 深めるヨガ (カラダのトリセツ) Level.2 さわこ	12:15-13:15 経絡ヨガ Level2 MILLA	12:30-13:45 呼吸と身体が繋がるヨガ (マタニティ可) Level2 zenki		12:00-13:10 クリパルヨガ Level2 ゆか	12:00-13:15 ハタ グラウンディング Level3 kazumi
13:00							
14:00		14:30-15:45 季節のアロマ香る リラククスフロー Level2 zenki		14:30-15:45 クリスタルボウル瞑想 とヨガ Level1 チエコ		毎月二週目は代行 14:00-15:15 しなやかデトックス (マタニティ可) Level2 実穂乃	14:00-15:15 穏やかに過ごすヨガ ~陰ヨガ~ Level1 由布子
15:00							
16:00	<p>※赤枠のレッスンはオンラインレッスンとして同時配信いたします</p> <p>※火曜日、金曜日の8:15~のレッスンは、受付スタッフが不在です。 レッスン開始と同時にスタジオ入口の扉が閉まりますのでご注意ください。</p> <p>※遅刻入室はお断りしております</p> <p>※レッスンのご予約は原則一日一本となります</p> <p>※祝日、急な代行等でのスケジュールの変更はHPやフロントにてご確認ください</p>						
17:00						最終週のみ(12/23) 15:45-17:15 クリスタルボウル瞑想と ヨガ Level1 チエコ	
18:00							
19:00		19:15-20:30 アシュタンガベーシック Level2 Rika	19:30-20:45 ハタ グラウンディング Level3 kazumi	19:30-20:30 ゆったりヨガ Level1 Yukiko	19:00-20:00 心と身体繋ぐ経絡ヨガ Level2 zenki		
20:00					20:30-21:30 アロマ香るめぐり 感じるヨガ(音叉ヒーリング) Level1 zenki		
21:00							

【フロントスタッフ不在時間のお知らせ】

- ◆月曜 14:00以降
- ◆火曜、16:00~18:30
- ◆水曜13:30以降
- ◆木曜16:00以降
- ◆金曜11:30以降

※お問い合わせはスタッフ在籍中かメールでお願い致します

●level1 寝/座ポーズ中心のとてもゆったりなクラス
○level2 適度な運動量で初心者の方にもオススメ
●level3 体をしっかり動かしたい方にオススメ