

GROUP CLASS SCHEDULE: AUGUST 2026

BLUE : 時間・インストラクター変更 / Time & Instructor Changes

日本語クラス / Japanese Classes

英語クラス / English Classes

 産前・産後妊婦さんの参加 OK / Pre and Post-natal friendly

 月1クラス / Once a month class

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning		7:30-8:30 Level 2 Tomoko			7:30-8:30 Vinyasa Flow Yoga Yuriko	8:10-9:10 Hatha Flow Rie *Classes on Aug 1 & 8	8:30-9:30 Vinyasa Flow Yoga Emi
	9:30-10:30 Level 2 Mari	9:15-10:30 Vinyasa Flow Yoga Emi	9:15-10:15 Vinyasa Flow Yoga Rie / Yuriko / Paula	9:30-10:30 Hatha Flow by Rie (Aug 6) Vinyasa Flow Yoga by Emi / Lisa (from Aug 13)	9:15-10:30 Vinyasa Flow Lv.1 Yuriko	9:30-10:30 Basic Tomoko	10:00-11:30 Level 4 Saki
	11:00-12:15 Level 1 Junko	11:00-12:15 Level 3[テーマ※] Tomoko	10:45-12:00 Level 1 Kazue	11:00-12:30 Level 3 Junko	11:00-12:15 Basic & Meditation Saki	11:00-12:15 Level 3 Tomoko	12:00-13:15 Level 1 Saki
Afternoon	13:00-14:15 Level 3 Tomoko	13:00-14:30 Restorative Junko	13:00-14:15 Aroma Yoga Kazue		13:00-14:15 Monthly Focus Saki	12:45-13:45 Vinyasa Flow Yoga Tammy	
				14:00-15:30 Slow and Gentle Junko		14:15-15:30 Level 2 Momoe / Tomoko	14:00-15:15 Level 3 Aico / Saki
	16:30-17:30 Yoga Nidra Junko					16:30-17:30 Prenatal Yoga Tammy *Classes on Aug 1 & 15	
Evening	18:00-19:00 Level 2 Tomoko		18:00-19:00 Intermediate Flow Lisa	18:30-20:00 Lv.2 & Restorative Saki			
	19:20-20:20 Core and Restore Yoga Lisa	19:00-20:15 Level 3 Shizuka	19:15-20:15 Basic Tomoko		19:30-20:30 Level 2 Aico		

※第1週: バランス、第2週: ハムストリング、第3週: ツイスト、第4週: 後屈、第5週: 逆転