

« 2023年9月 zoomレッスン・スタジオレッスン スケジュール »						
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
<p>今月は、日曜日の取手スタジオ 対面レッスンはお休みです。全て オンライン配信のみとなります。</p>						10:00～11:00 氣功ストレッチ 岸裏
						20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏
3	4	5	6	7	8	9
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	四ッ谷スタジオ 10:20～11:40 氣功&ピラティス 内山		10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏		10:00～11:00 氣功ストレッチ 岸裏
	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 宇賀神				20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	
10	11	12	13	14	15	16
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏		10:00～11:00 氣功 シンプルレッスン 岸裏	10:00～11:00 氣功的ヨーガ 代講:松田			10:00～11:00 氣功ストレッチ 岸裏
15:30～16:30 講師スキルアップ講座 岸裏						
16:30～17:00 講師会	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 宇賀神				20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	
17:00～18:30 氣功 岸裏						
17	18	19	20	21	22	23
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏		高田馬場スタジオ 10:00～11:10 氣功ストレッチ 11:25～12:10 健康太極拳 二十四式 岸裏
	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 宇賀神				20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	新橋すむぞろスタジオ 13:00～14:45 氣功 岸裏
24	25	26	27	28	29	30
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 代講:森本	四ッ谷スタジオ 10:20～11:40 氣功&ピラティス 内山	10:00～11:00 氣功 シンプルレッスン 岸裏	10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	10:00～11:00 氣功的ヨーガ 代講:森本		
	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 宇賀神					

○受講したいレッスン数に応じて回数券をお買い求めください。

○受講の際は、メールまたはラインでご予約ください。

○スタジオレッスンは別料金となっております。お申込みの上、当日現金でお支払ください。

○色の付いていないクラスは一般の会員さんは受講できません。

○赤字は、通常と異なる時間や担当となります。