

≪ 2024年7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
30	1	2	3	4	5	6
			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	氣功的ヨーガ は休講です		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	
7	8	9	10	11	12	13
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	四ツ谷スタジオ 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 代講:森本	10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏		10:00～11:00 氣功ストレッチ 代講:森本
	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	
14	15	16	17	18	19	20
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 代講:森本		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	
17:15～18:30 氣功 岸裏						
21	22	23	24	25	26	27
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	四ツ谷スタジオ 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 岸裏		高田馬場スタジオ 9:30～10:45 氣功ストレッチ 11:00～11:45 健康太極拳 二十四式 岸裏 <small>新橋すむぞうスタジオ</small>
	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	15:30～17:45 氣功 岸裏
28	29	30	31	1	2	3
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 代講:森本			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 代講:松田			
	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。