

◀ 2025年1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	
29	30	31	1	2	3	4	
		← 年末年始の休講 →					
5	6	7	8	9	10	11	
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		
12	13	14	15	16	17	18	
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 岸裏	氣功的ヨーガ は休講です		高田馬場スタジオ 10:00～11:15 氣功ストレッチ 11:30～12:15 健康太極拳 二十四式 岸裏	
15:15～16:30 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		
19	20	21	22	23	24	25	
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 代講: 松田	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		
26	27	28	29	30	31	1	
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 岸裏	氣功的ヨーガ は休講です	10:00～11:00 基本の らくらくヨーガ 中井		
	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 宇賀神				お休み前のス トレッチヨガは 休講です		

○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。