

≪ 2021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
27	28	29	30	1	2	3
●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。 ●レッスンを受講する際は、 担当講師 に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。 別途お申込みの上、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。 ★日曜日10:00～は、コミュニティレッスンと合同になります。						10:00～11:00 気功ストレッチ 岸裏
						20:00～21:00 ピラティス・ ボディメンテナンス 内山
4	5	6	7	8	9	10
10:00～11:00★ 気功的ヨーガ 岸裏	スタジオレッスン 10:30～11:40 気功&ピラティス 内山		10:00～11:00 気功的ヨーガ 岸裏			10:00～11:00 気功ストレッチ 岸裏
スタジオレッスン 15:30～16:40 ピラティス・ ボディメンテナンス 内山	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 森本			20:00～21:00 ピラティス・ ボディメンテナンス 内山	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	
11	12	13	14	15	16	17
10:00～11:00★ 気功的ヨーガ 岸裏	10:00～11:00 ヨガ&ピラティス 内山	10:00～11:00 気功 シンプルレッスン 岸裏	10:00～11:00 気功的ヨーガ 岸裏			10:00～11:00 気功ストレッチ 岸裏
15:30～16:30 講師スキルアップ講座 岸裏	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 森本			20:00～21:00 ピラティス・ ボディメンテナンス 内山	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	
16:30～17:00 講師会						
18	19	20	21	22	23	24
	スタジオレッスン 10:30～11:40 気功&ピラティス 内山		10:00～11:00 気功的ヨーガ 岸裏			10:00～11:00 気功ストレッチ 代行:森本
スタジオレッスン 15:30～16:40 ピラティス・ ボディメンテナンス 内山	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 森本		15:00～16:00 講師スキルアップ講座 岸裏	20:00～21:00 ピラティス・ ボディメンテナンス 内山	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	スタジオレッスン 10:00～11:10 気功ストレッチ 岸裏
			16:00～16:30 講師会			11:25～12:10 健康太極拳 二十四式
25	26	27	28	29	30	31
10:00～11:00★ 気功的ヨーガ 岸裏	10:00～11:00 ヨガ&ピラティス 内山	10:00～11:00 気功 シンプルレッスン 岸裏	10:00～11:00 気功的ヨーガ 岸裏			10:00～11:00 気功ストレッチ 岸裏
	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 森本			20:00～21:00 ピラティス・ ボディメンテナンス 内山	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	