

≪ 2021年8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
1	2	3	4	5	6	7
10:00~11:00★ 氣功的ヨーガ 岸裏	10:00~11:00 ヨガ&ピラティス 内山		10:00~11:00 氣功的ヨーガ 岸裏			10:00~11:00 氣功ストレッチ 岸裏
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		19:00~20:00 椅子de太極拳体操 フォローアップ講座 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	
8	9	10	11	12	13	14
10:00~11:00★ 氣功的ヨーガ 岸裏	スタジオレッスン 10:30~11:40 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						
17:15~18:15 椅子de太極拳体操 フォローアップ講座 岸裏			19:00~20:00 椅子de太極拳体操 フォローアップ講座 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	
15	16	17	18	19	20	21
10:00~11:00★ 氣功的ヨーガ 岸裏	10:00~11:00 ヨガ&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 氣功ストレッチ 岸裏
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	
			16:00~16:30 講師会			
22	23	24	25	26	27	28
10:00~11:00★ 氣功的ヨーガ 岸裏	スタジオレッスン 10:30~11:40 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 氣功ストレッチ 代行:森本 スタジオレッスン 10:00~11:10 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 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	11:25~12:10 健康太極拳 二十四式
29	30	31	1	2	3	4
10:00~11:00★ 氣功的ヨーガ 岸裏	10:00~11:00 ヨガ&ピラティス 内山		<ul style="list-style-type: none"> ●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。 			
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					