

## ≪ 2021年11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
31	1	2	3	4	5	6
	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 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★ 気功的ヨーガ 岸裏		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	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★ 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 気功的ヨーガ◆ 森本			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	
14	15	16	17	18	19	20
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			15:00～16:00 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 森本		16:30～17:30 講師会	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	
21	22	23	24	25	26	27
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★ 気功的ヨーガ 岸裏		スタジオレッスン 10:00～11:10 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	11:25～12:10 健康太極拳 二十四式
28	29	30	1	2	3	4
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 気功的ヨーガ◆ 岸裏	<p>○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。</p> <p>○受講する際は、メールまたはラインでご予約ください。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○赤字は、通常と異なる時間、担当となります。</p> <p>○★印は、コミュニティレッスンと合同になります。</p> <p>○◆印は負荷の高い内容が含まれています。</p>			
	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 森本					