

## 《 2022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
26	27	28	29	30	1	2
	★：コミュニティレッスンと合同 ◆：負荷高め					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 岸裏	
3	4	5	6	7	8	9
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 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	
10	11	12	13	14	15	16
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	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	
17	18	19	20	21	22	23
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★ 氣功的ヨーガ 岸裏		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	お休み前のス トレッチヨガは 休講です	11:25～12:10 健康太極拳 二十四式
24	25	26	27	28	29	30
10:00～11:00★ 氣功的ヨーガ 岸裏	ヨガ&ピラティ スは休講です	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		10:00～11:00 氣功ストレッチ◆ 岸裏
31						
10:00～11:00★ 氣功的ヨーガ 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	

○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。