

« 2022年10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
25	26	27	28	29	30	1
						10:00~11:00 氣功ストレッチ◆ 岸裏
2	3	4	5	6	7	8
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
	お休み前のストレッチ ヨガは休講です			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	
9	10	11	12	13	14	15
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	
16	17	18	19	20	21	22
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		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
23	24	25	26	27	28	29
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	
30	31	1	2	3	4	5
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					
	20:00~21:00 お休み前の ストレッチヨガ 森本					

★：コミュニティレッスンと合同

◆：負荷高め

○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。