

## ◀ 2022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
30	31	1	2	3	4	5
★：コミュニティレッスンと合同 ◆：負荷高め			気功的ヨーガ は休講です	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
				ピラティス・ボ ディメンテナン スは休講です	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	
6	7	8	9	10	11	12
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
	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	
13	14	15	16	17	18	19
気功的ヨーガ は休講です	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		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	
20	21	22	23	24	25	26
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		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
27	28	29	30	1	2	3
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			
	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 森本					

- 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。