

《 2023年1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
★3日までは全クラスお休みです。			気功的ヨーガ は休講です	気功的ヨーガ は休講です		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	
8	9	10	11	12	13	14
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	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						
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	
15	16	17	18	19	20	21
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 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	
22	23	24	25	26	27	28
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	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
29	30	31	1	2	3	4
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 シンプルレッスン 岸裏				
	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。