

## ≪ 2023年3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	1	2	3	4
			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 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	
5	6	7	8	9	10	11
10:00～11:00★ 氣功的ヨーガ 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 氣功的ヨーガ◆ 岸裏	氣功的ヨーガ は休講です		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	
12	13	14	15	16	17	18
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	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	
16:30～17:00 講師会						
19	20	21	22	23	24	25
10:00～11:00★ 氣功的ヨーガ 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 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		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
26	27	28	29	30	31	1
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		
	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	

○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。