

≪ 2023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
29	30	31	1	2	3	4
			10:00~11:00 氣功的ヨーガ 代講:森本	10:00~11:00 氣功的ヨーガ 代講:森本		10:00~11:00 氣功ストレッチ 岸裏
日曜日の取手スタジオ対面レッスンはお休みです。全てオンラインのみとなります					お休み前のストレッチヨガは休講です	
5	6	7	8	9	10	11
10:00~11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	四ッ谷スタジオ 10:20~11:40 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 氣功ストレッチ 岸裏
	20:00~21:00 お休み前の ストレッチヨガ 宇賀神				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 代講:松田		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 宇賀神				20:00~21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	
19	20	21	22	23	24	25
10:00~11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	四ッ谷スタジオ 10:20~11:40 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 代講:森本		高田馬場スタジオ 10:00~11:10 氣功ストレッチ 11:25~12:10 健康太極拳 二十四式 岸裏
	20:00~21:00 お休み前の ストレッチヨガ 宇賀神				20:00~21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	新橋すむぞうスタジオ 14:15~16:45 氣功 岸裏
26	27	28	29	30	1	2
10:00~11:00 氣功的ヨーガ 岸裏		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 代講:松田			
15:30~16:30 講師スキルアップ講座 岸裏		スキルアップ講座・講師会・ 氣功レッスンは、オンライン のみとなります。				
16:30~17:00 講師会	20:00~21:00 お休み前の ストレッチヨガ 宇賀神					
17:00~18:30 氣功 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。