

《 2024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
29	30	1	2	3	4	5
			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	氣功的ヨーガ は休講です 新しい クラスです	10:00～11:00 基本の らくらくヨーガ 中井 20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	10:00～11:00 氣功ストレッチ 岸裏
6	7	8	9	10	11	12
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 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 代講:森本
	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	
13	14	15	16	17	18	19
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 代講:松田	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
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 宇賀神				20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	
17:15～18:30 氣功 岸裏						
20	21	22	23	24	25	26
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 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		高田馬場スタジオ 10:00～11:15 氣功ストレッチ 11:30～12:15 健康太極拳 二十四式 岸裏 新橋すむぞろスタジオ
	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	15:30～17:45 氣功 岸裏
27	28	29	30	31	1	2
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:中井	氣功的ヨーガ は休講です		
	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 宇賀神					

○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。