

≪ 2024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
27	28	29	30	31	1	2
					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 代講:森本
3	4	5	6	7	8	9
10:00~11:00 氣功的ヨーガ 岸裏			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 基本の らくらくヨーガ 中井	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	
10	11	12	13	14	15	16
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 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						
17	18	19	20	21	22	23
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	10:00~11:00 氣功的ヨーガ 代講:森本		高田馬場スタジオ 10:00~11:15 氣功ストレッチ 11:30~12:15 健康太極拳 二十四式 岸裏 新橋すむぞうスタジオ
	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
24	25	26	27	28	29	30
10:00~11:00 氣功的ヨーガ 代講:森本	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 岸裏		氣功ストレッチ は休講です
	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 代講: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。