

| « 2025年7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<br>氣功的ヨーガ<br>森本 | 氣功的ヨーガ<br>は休講です             | 10:00～11:00<br>基本の<br>らくらくヨーガ<br>中井   | 10:00～11:00<br>氣功ストレッチ<br>森本    |
|                                      |                                          |                                     |                             |                             | 20:00～21:00<br>お休み前の<br>ストレッチヨガ<br>中井 |                                 |
| 6                                    | 7                                        | 8                                   | 9                           | 10                          | 11                                    | 12                              |
| 10:00～11:00<br>氣功的ヨーガ<br>森本          | 四ツ谷スタジオ<br>12:20～13:40<br>氣功&ピラティス<br>内山 | 10:00～11:00<br>氣功<br>シンプルレッスン<br>内山 | 10:00～11:00<br>氣功的ヨーガ<br>松田 | 10:00～11:00<br>氣功的ヨーガ<br>中井 |                                       | 10:00～11:00<br>氣功ストレッチ<br>森本    |
|                                      | 20:00～21:00<br>お休み前の<br>ストレッチヨガ<br>宇賀神   |                                     |                             |                             | 20:00～21:00<br>お休み前の<br>ストレッチヨガ<br>森本 |                                 |
| 13                                   | 14                                       | 15                                  | 16                          | 17                          | 18                                    | 19                              |
| 10:00～11:00<br>氣功的ヨーガ<br>森本          | 四ツ谷スタジオ<br>12:20～13:40<br>氣功&ピラティス<br>内山 |                                     | 10:00～11:00<br>氣功的ヨーガ<br>森本 | 10:00～11:00<br>氣功的ヨーガ<br>森本 |                                       | 10:00～11:00<br>氣功ストレッチ<br>森本    |
|                                      | 20:00～21:00<br>お休み前の<br>ストレッチヨガ<br>宇賀神   |                                     |                             |                             | 20:00～21:00<br>お休み前の<br>ストレッチヨガ<br>中井 |                                 |
| 20                                   | 21                                       | 22                                  | 23                          | 24                          | 25                                    | 26                              |
| 10:00～11:00<br>氣功的ヨーガ<br>中井          |                                          |                                     | 氣功的ヨーガ<br>は休講です             | 10:00～11:00<br>氣功的ヨーガ<br>奥野 |                                       | 高田馬場の<br>氣功ストレッチ・健康太極<br>拳は休講です |
|                                      | 20:00～21:00<br>お休み前の<br>ストレッチヨガ<br>宇賀神   |                                     |                             |                             | 20:00～21:00<br>お休み前の<br>ストレッチヨガ<br>中井 |                                 |
| 27                                   | 28                                       | 29                                  | 30                          | 31                          | 1                                     | 2                               |
| 10:00～11:00<br>氣功的ヨーガ<br>森本          |                                          | 10:00～11:00<br>氣功<br>シンプルレッスン<br>内山 | 10:00～11:00<br>氣功的ヨーガ<br>松田 | 氣功的ヨーガ<br>は休講です             |                                       |                                 |
|                                      | 20:00～21:00<br>お休み前の<br>ストレッチヨガ<br>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。