

≪ 2025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
28	29	30	1	2	3	4
			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 中井		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 森本
					20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 中井	
5	6	7	8	9	10	11
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 中井			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 松田			10:00～11:00 氣功ストレッチ 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 中井	
12	13	14	15	16	17	18
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 奥野		10:00～11:00 氣功 シンプルレッスン 内山	10:00～11:00 氣功的ヨーガ 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 中井	
19	20	21	22	23	24	25
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 中井	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 松田	10:00～11:00 氣功的ヨーガ 森本		10:00～11:00 氣功ストレッチ 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 中井	高田馬場の 氣功ストレッチ・健康太極 拳は休講です
26	27	28	29	30	31	1
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 松田	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 中井			
	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 中井	

○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、通常と異なる時間となります。



健康サポートスタジオ