« 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	±
28	29	30	1	2	3	4
			10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00
			氣功的ヨーガ		基本の	気功ストレッチ
			中井		らくらくヨーガ	森本
					中井	
					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			10:00~11:00			10:00~11:00
氣功的ヨーガ 中井			氣功的ヨーガ 松田			気功ストレッチ 森本
TI	1		1Д Ш			<u>ተጥ ረተነ</u>
	20:00~21:00				20:00~21:00	
	お休み前の				お休み前の	
	ストレッチヨガ				ストレッチヨガ	
10	宇賀神	4.4	15	10	<u>中井</u> 17	40
12 10:00~11:00	13	14 10:00~11:00	10:00~11:00	16	17	18
氣功的ヨーガ		氣功	氣功的ヨーガ			
奥野		シンプルレッスン	森本			
		内山				
	20:00~21:00				20:00~21:00	
	お休み前の ストレッチヨガ				お休み前の ストレッチヨガ	
	宇賀神				中井	
19	20	21	22	23	24	25
10:00~11:00	四ッ谷スタジオ		10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00
氣功的ヨーガ	10:20~11:40		氣功的ヨーガ	氣功的ヨーガ		氣功ストレッチ
中井	気功&ピラティス		松田	森本		森本
	内山					高田馬場の
	20:00~21:00				20:00~21:00	気功ストレッ
	お休み前の				お休み前の	チ・健康太極
	ストレッチョガ				ストレッチョガ	拳は休講です
	宇賀神				中井	
26	27	28	29	30	31	1
10:00~11:00	四ッ谷スタジオ		10:00~11:00 与内的二 书			
■ 氣功的ヨーガ 松田	10:20~11:40 気功&ピラティス		氣功的ヨーガ 中井			
1A III	対切るこうパイス		тл			
	, ,,,,,,					
	20:00~21:00				20:00~21:00	
	お休み前の				お休み前の	
	ストレッチョガ				ストレッチヨガ	
	宇賀神				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。

