

≪ 2025年12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
30	1	2	3	4	5	6
	四ッ谷の氣功 &ピラティスは 休講です		10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏		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 宇賀神				20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 岸裏	
7	8	9	10	11	12	13
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 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	
14	15	16	17	18	19	20
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 中井			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏	10:00～11:00 氣功的ヨーガ 奥野		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 中井	
21	22	23	24	25	26	27
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 松田			
	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
28	29	30	31	1	2	3
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 中井	← 休 講 →					

○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。