

≪ 2026年3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
1	2	3	4	5	6	7
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 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 中井	
8	9	10	11	12	13	14
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	
15	16	17	18	19	20	21
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 氣功的ヨーガ 森本		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	
22	23	24	25	26	27	28
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 松田						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	
29	30	31	1	2	3	4
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 中井		10:00～11:00 氣功 シンプルレッスン 岸裏				
	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 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、通常と異なる時間となります。