

≪ 2026年10月 レッスン スケジュール ≫

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
					10:00～11:00 らくらく 健康ヨーガ 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 中井	
4	5	6	7	8	9	10
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	
11	12	13	14	15	16	17
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 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	
18	19	20	21	22	23	24
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 中井			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏			高田馬場1号店 10:00～11:15 氣功ストレッチ 11:30～12:15 健康太極拳 二十四式 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	
25	26	27	28	29	30	31
10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏			10:00～11:00 氣功的ヨーガ 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	

○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。