2026/10/13

« 2026年11月 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	20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 宇賀神		10:00～11:00 氣功的ヨーガ 岸裏		10:00～11:00 らくらく 健康ヨーガ 中井 20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 中井	10:00～11:00 氣功ストレッチ 岸裏
8	9	10	11	12	13	14
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		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 中井	10:00～11:00 氣功ストレッチ 岸裏
15	16	17	18	19	20	21
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	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 森本		20:00～21:00 お休み前の ストレッチヨガ 中井	10:00～11:00 氣功ストレッチ 岸裏
22	23	24	25	26	27	28
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		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 中井	10:00～11:15 氣功ストレッチ 森本
29	30	1	2	3	4	5
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					

〇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。
〇受講の際は、メールまたはラインで**ご予約ください**。
〇**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。
〇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。
〇赤字は、変更した箇所です。

健康サポートスタジオ