

9

2019

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
本郷三丁目クラス 08:30~10:00						
本郷三丁目クラス 10:30~12:00				本郷三丁目クラス 10:30~12:00		
全国多発性硬化症友の会 13:00~14:15				東京都難病ピア相談室 14:00~15:00		
全国多発性硬化症友の会 15:00~16:15						
			モリモトハウス 18:45~20:15	新宿ノアスタジオ [LB/B1] 18:45~20:15		
8	9	10	11	12	13	14
休講						
休講				本郷三丁目クラス 10:30~12:00		
休講				本郷三丁目クラス 13:00~14:30		
休講						
			モリモトハウス 18:45~20:15	新宿ノアスタジオ [LB/B1] 18:45~20:15		
15	16	17	18	19	20	21
本郷三丁目クラス 08:30~10:00						
本郷三丁目クラス 10:30~12:00				本郷三丁目クラス 10:30~12:00		
患者さん向けヨガ/本郷三丁目クラス 13:00~14:15				本郷三丁目クラス 13:00~14:30		
			休講	新宿ノアスタジオ [LB/B1] 18:45~20:15		
22	23	24	25	26	27	28
本郷三丁目クラス 08:30~10:00						
本郷三丁目クラス 10:30~12:00				本郷三丁目クラス 10:30~12:00		
本郷三丁目クラス 13:00~14:30				患者さん向けヨガ/本郷三丁目クラス 13:00~14:15		
			モリモトハウス 18:45~20:15	新宿ノアスタジオ [LB/B1] 18:45~20:15		
29	30					
本郷三丁目クラス 08:30~10:00						
本郷三丁目クラス 10:30~12:00						
患者さん向けヨガ/本郷三丁目クラス 13:00~14:15						

- 本郷三丁目クラス※1 ● 新宿ノアスタジオ ● モリモトハウス ● 患者さん向けヨガ/本郷三丁目※2
- 全国多発性硬化症友の会東京支部「体かろやかヨガ」※3 ● 東京都難病ピア相談室「無理しないヨガ」※3

※1 「本郷三丁目クラス」木曜日のクラスは日程を変更する場合がありますのでご確認をお願い致します。
 ※2 「患者さん向けヨガ/本郷三丁目」は不定日開催のため日程はご確認をお願い致します。
 ※3 「体かろやかヨガ」と「無理しないヨガ」は日程を変更する場合がありますのでご確認をお願い致します。