



2021

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	
	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	
			患者向けヨガ(予約済) 08:30~09:45	正会員向け 10:30~12:00		
			(予約済) 10:00~11:15			
			30分会員継続者向け 20:30~21:00	正会員向け/日本語・英語 19:30~21:00	正会員向け 20:30~21:00	
7	8	9	10	11	12	13
	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	
正会員向け 08:30~10:00	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	
			(予約済) 10:00~11:15	正会員向け 10:30~12:00		
			30分会員継続者向け 20:30~21:00	正会員向け/日本語・英語 19:30~21:00	正会員向け 20:30~21:00	
14	15	16	17	18	19	20
	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	
正会員向け 08:30~10:00	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	
			(予約済) 10:00~11:15	正会員向け 10:30~12:00		
			30分会員継続者向け 20:30~21:00	患者向けヨガ(予約済) 16:00~17:15	正会員向け 20:30~21:00	
			30分会員継続者向け 20:30~21:00	正会員向け/日本語・英語 19:30~21:00	正会員向け 20:30~21:00	
21	22	23	24	25	26	27
	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	
正会員向け 08:30~10:00	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15	
				正会員向け 10:30~12:00		
			30分会員継続者向け 20:30~21:00	正会員向け/日本語・英語 19:30~21:00	正会員向け 20:30~21:00	
28	29	30				
	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40				
正会員向け 08:30~10:00	招待会員制 08:00~08:15	招待会員制 08:00~08:15				

- レギュラークラス(正会員向け) 木曜 19:30~21:00 / 日本語・英語
- 朝の15分ストレッチ(招待会員制) ● 無料30分ヨガ(正会員向け) ● 患者向けヨガ(予約制)
- オンライン30分ストレッチ講座(30分会員継続者向け)

※「本郷三丁目・新宿ノアスタジオ・患者さん向けヨガ」全てオンラインクラスに移行しています。
 ※「全国多発性硬化症友の会東京支部/体かろやかヨガ」友の会東京支部休会に伴い2020年3月に終了。
 ※「東京都難病ピア相談室/無理しないヨガ」休講。