



2021

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:50	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:50	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:50	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:50	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	
	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	
			患者向けヨガ(予約済) 16:00~17:15	正会員・ビジター会員・一般向け 10:30~12:00		
	正会員・ビジター会員・一般向け 18:45~20:15		正会員・ビジター会員・一般向け 18:30~20:00			
	正会員・ビジター会員・一般向け/初級 20:30~21:00		正会員・ビジター会員・一般向け/超初級 20:30~21:00	正会員・ビジター会員・一般向け/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) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	
正会員・ビジター会員・一般向け 08:30~10:00	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	
				正会員・ビジター会員・一般向け 10:30~12:00		
高知出身者・在住者向け 17:00~17:30	正会員・ビジター会員・一般向け 18:45~20:15		正会員・ビジター会員・一般向け 18:30~20:00			
	正会員・ビジター会員・一般向け/初級 20:30~21:00		正会員・ビジター会員・一般向け/超初級 20:30~21:00	正会員・ビジター会員・一般向け/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) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	
正会員・ビジター会員・一般向け 08:30~10:00	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	
			患者向けヨガ(予約済) 16:00~17:15	正会員・ビジター会員・一般向け 10:30~12:00		
	正会員・ビジター会員・一般向け 18:45~20:15		正会員・ビジター会員・一般向け 18:30~20:00			
	正会員・ビジター会員・一般向け/初級 20:30~21:00		正会員・ビジター会員・一般向け/超初級 20:30~21:00	正会員・ビジター会員・一般向け/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) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	患者向けヨガ(予約済) 07:00~07:45	
正会員・ビジター会員・一般向け 08:30~10:00	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	正会員・ビジター会員向け 08:00~08:15	
				正会員・ビジター会員・一般向け 10:30~12:00		
	正会員・ビジター会員・一般向け 18:45~20:15		正会員・ビジター会員・一般向け 18:30~20:00			
	正会員・ビジター会員・一般向け/初級 20:30~21:00		正会員・ビジター会員・一般向け/超初級 20:30~21:00	正会員・ビジター会員・一般向け/日本語・英語 19:30~21:00	正会員向け 20:30~21:00	
28						
正会員・ビジター会員・一般向け 08:30~10:00						

- レギュラークラス (正会員・ビジター会員・一般向け) 木曜19:30~21:00/日本語・英語
- 朝の15分ストレッチ(正会員・ビジター会員向け) ● 無料30分ヨガ(正会員向け) ● 患者向けヨガ(予約制)
- 初心者向け30分ストレッチ/初級・超初級(正会員・ビジター会員・一般向け) ● 無料オンライン30分ヨガ@高知(高知出身者・在住者向け)
- 高知基礎クラス(正会員・ビジター会員・一般向け)

※「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3月に終了。
 ※「東京都難病ピア相談室/無理しないヨガ」休講。