



2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 年始休業
2 年始休業	3 年始休業	4 年始休業	5 招待会員制 08:00~08:15	6 招待会員制 08:00~08:15 正会員向け 10:30~12:00	7 招待会員制 08:00~08:15	8
			プライベート(予約済) 19:00~20:15			
			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		
9	10	11 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	12 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	13 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	14 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	15
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		
			プライベート(予約済) 19:00~20:15			
	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		
16	17 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	18 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	19 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	20 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	21 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	22
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		
			プライベート(予約済) 19:00~20:15			
	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		
23/30	24/31 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	25 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	26 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	27 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	28 患者向けヨガ(予約済) 06:20~06:40	29
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		
			プライベート(予約済) 19:00~20:15			
	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		

- 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・プライベート(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。