



2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		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	
			プライベート(予約済) 10:00~11:15	正会員向け(スタジオ) 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		
6	7	8	9	10	11	12
正会員向け(オンライン) 08:30~10:00	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	
				正会員向け 10:30~12:00		
	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		
13	14	15	16	17	18	19
正会員向け 08:30~10:00	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	
			プライベート(予約済) 10:00~11:15	正会員向け 10:30~12:00		
	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		
20	21	22	23	24	25	26
正会員向け 08:30~10:00	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	
			プライベート(予約済) 10:00~11:15	正会員向け 10:30~12:00		
	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		
27	28	29	30			
正会員向け 08:30~10:00	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15			
			プライベート(予約済) 10:00~11:15			
	正会員向け 20:30~21:00		30分会員継続者向け 20:30~21:00			

- 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)
- 高知基礎クラス(正会員・ビジター会員・一般向け)★スタジオ(高知市南部健康福祉センター)

※「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。