



2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
			患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	
			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	
				正会員向け 10:30~12:00		
			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		
5	6	7	8	9	10	11
	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	
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	
				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・ビジター会員・一般向け/初級 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		
12	13	14	15	16	17	18
	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	
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	
				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		
19	20	21	22	23	24	25
	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	
正会員向け 08:30~10:00	会員制 08:00~08:15	休み又は自主練	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		
			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		
26	27	28	29	30		
	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40	患者向けヨガ(予約済) 07:20~07:40		
正会員向け 08:00~09:30	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(スタジオ) 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			正会員向け/日本語・英語(スタジオ) 18:30~20:00		

- 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。