



2023

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
			会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	
年末年始休講	年末年始休講	年末年始休講	プライベート(予約済) 10:00~11:15	正会員向け 09:30~11:00		
			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		
8	9	10	11	12	13	14
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	休講	会員制 08:00~08:15	
			プライベート(予約済) 10:00~11:15	休講		
	休講		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	会員・一般向け ★18:30~20:00	
15	16	17	18	19	20	21
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 09:30~11:00		
	会員・一般向け ★18:00~19:30					
	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		
22	23	24	25	26	27	28
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 09:30~11:00		
	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		
29	30	31				
正会員向け 08:30~10:00	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15				
スタジオプライベート(予約済) 12:30~14:00						
会員・一般向け(スタジオ) 14:30~16:00						
会員・一般向け(スタジオ) 16:30~18:00	正会員向け 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)
- 高知クラス(会員・一般向け) ★高知市(高知市南部健康福祉センター)/★★黒潮町

※「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。