



2023

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
			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) 09:00~10:15	正会員向け 09:30~11:00		
					会員・一般向け ★18:30~20:00	
			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		
5	6	7	8	9	10	11
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) 09:00~10:15	正会員向け 09:30~11:00		
	会員・一般向け ★18:30~20:00					
	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		
12	13	14	15	16	17	18
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) 09:00~10:15	正会員向け 09:30~11:00		
			プライベート(予約済) 10:45~11:45			
	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
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(スタジオ) 13:00~14:30	プライベート(予約済) 09:00~10:15	正会員向け 09:30~11:00		お家セルフケア講座/鍼灸治療院Mine(本郷) 10:00~11:30
		正会員向け(スタジオ) 15:00~16:30				
	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・4/2	27	28	29	30	31	4/1
正会員向け 2/26 08:30~10:00						
スタジオプライベート(予約済) 4/2 12:30~14:00	春期休業	春期休業	春期休業	春期休業	春期休業	春期休業
正会員向け(スタジオ) 4/2 14:30~16:00						

- 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。