



2023

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|------------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 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(ゆっくりクラス) 09:00~10:30 | 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 | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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(ゆっくりクラス) 09:00~10:30 | 正会員向け 09:30~11:00 | | お家セルフケア講座@治療院Mine 10:00~11:30 |
| | 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 | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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(ゆっくりクラス) 09:00~10:30 | 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 | 会員・一般向け ★18:30~20:00 | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 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(ゆっくりクラス) 09:00~10:30 | 正会員向け 09:30~11:00 | | |
| | 会員・一般向け ★18:00~19:30 | | | | | |
| | 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 | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 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 | | | |
| MSデー・チャリティーヨガ 11:00~11:45 | | | 正会員向け(ゆっくりクラス) 09:00~10:30 | | | |
| | 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。