



2023

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
					会員制 08:00~08:15	
3	4	5	6	7	8	9
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		
10	11	12	13	14	15	16
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		
17	18	19	20	21	22	23
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		
24	25	26	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	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		

- 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。