



2024

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	休講	
				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
	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 08:30~10:00				正会員向け 09:30~11:00		
	会員・一般向け ★18:00~19:30				会員・一般向け ★18:00~19:30	
			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
	会員制 08:00~08:15	休講	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 08:30~10:00				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		
21	22	23	24	25	26	27
	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	休講	会員制 08:00~08:15	休講	
正会員向け 08:30~10:00				正会員向け 09:30~11:00		
正会員・一般向け(スタジオ) 13:30~15:00						
			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				
	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15				
正会員向け 08:30~10:00						
	正会員・一般向け(スタジオ) 11:00~12:30					
	正会員・一般向け(スタジオ) 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
- スタジオクラス(正会員・一般向け)
- 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。