



2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
			休講	休講	休講	
5	6	7	8	9	10	11
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	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	
	正会員・一般向け(スタジオ) ◎17:30~19:00			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		
12	13	14	15	16	17	18
正会員向け 08:00~09:30	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	休講	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	
				正会員向け 09:30~11:00		正会員・一般向け(スタジオ) 11:30~13:00
	会員・一般向け 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 08:00~09:30	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 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		
26	27	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	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	
正会員・一般向け(スタジオ) 12:30~14:00				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		

- 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) ①高知市南部健康福祉センター
- ②黒潮町 ③土佐女子校友会館 ④竜串

※ 「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。