

3

2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
正会員向け 08:00~09:30 正会員・一般向け(スタジオ) 12:30~14:00	会員制 08:00~08:15	会員制 08:00~08:15	休講	会員制 08:00~08:15 正会員向け 08:30~10:00	会員制 08:00~08:15 正会員・一般向け(スタジオ) ◎17:30~19:00	
			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		
9	10	11	12	13	14	15
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 正会員向け 08:30~10:00	休講	
	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		
16	17	18	19	20	21	22
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 正会員向け 08:30~10:00	会員制 08:00~08:15	
			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		
23	24	25	26	27	28	29
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 正会員向け 08:30~10:00	会員制 08:00~08:15	正会員・一般向け(スタジオ) 11:30~13:00
	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		
30	31					
正会員向け 08:00~09:30	会員制 08:00~08:15					

- レギュラークラス(正会員向け)/ 木曜19:30~21:00/日本語・英語
- 東京スタジオクラス(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)
- 高知スタジオクラス(会員・一般向け)
- ◎高知市南部健康福祉センター
- ◎土佐女子校友会館
- ◎黒潮町
- ◎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。