



2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		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		
			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		
6	7	8	9	10	11	12
正会員向け 08:00~09:30	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・一般向け(スタジオ) ①17:30~19:00	
			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		
13	14	15	16	17	18	19
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 08:30~10:00		
	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		
20	21	22	23	24	25	26
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 08:30~10:00		正会員・一般向け(スタジオ) 11:30~13:00
						正会員・一般向け(スタジオ) 13:30~15:00
	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		
27	28	29	30			
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			
正会員・一般向け(スタジオ) 12:30~14:00						

- レギュラークラス(正会員向け)/ 木曜19:30~21:00/日本語・英語
- 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) 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。