« 2021年6月 zoomレッスン・スタジオレッスン スケジュール »

B	月	火	水	木	金	±
30	31	1	2	3	4	5
			10:00~11:00			10:00~11:00
			氣功的ヨーガ 岸裏			気功ストレッチ 岸裏
			<u> </u>			上
				20:00~21:00 ピラティス・	20:00~21:00	
				ボディメンテナンス	お休み前の ストレッチヨガ	
				内山	岸裏	
6	7	8	9	10	11	12
	10:00~11:00 ヨガ &ピラティス	10:00~11:00 氣功	10:00~11:00			10:00~11:00 氣功ストレッチ
	カ山	シンプルレッスン	岸裏			岸裏
15.00 10.40		岸裏				
15:30~16:40 ピラティス・	20:00~21:00			20:00~21:00	20:00~21:00	
ボディメンテナンス	お休み前の			ピラティス・	お休み前の	
内山	ストレッチヨガ			ボディメンテナンス	ストレッチヨガ	
13	森本 14	15	16	<u>内山</u> 17	<u>岸裏</u> 18	19
13	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	17	10	10:00~11:00
	ヨガ &ピラティス		氣功的ヨーガ			氣功ストレッチ
	内山	シンプルレッスン	岸裏			岸裏
15:30~16:30		岸裏	15:00~16:00			
講師スキルアップ講座			講師スキルアップ講座			
岸裏	20:00~21:00		岸裏	20:00~21:00	20:00~21:00	
16:30~17:00 講師会	お休み前の ストレッチヨガ		16:00~16:30 =# 姉本	ピラティス・ ボディメンテナンス	お休み前の ストレッチヨガ	
- 神川女	森本		講師会	内山	よりしゅう カル	
20	21	22	23	24	25	26
	スタジオレッスン		10:00~11:00			スタジオレッスン
	10:30~11:40 気功&ピラティス		氣功的ヨーガ 岸裏			10:00~11:10
	内山		<u> </u>			岸裏
						11:25~12:10
スタジオレッスン 15:30~16:40						健康太極拳 二十四式
15:30~16:40 ピラティス・	20:00~21:00			20:00~21:00	20:00~21:00	一十四八
ボディメンテナンス	お休み前の			ピラティス・	お休み前の	
内山	ストレッチヨガ			ボディメンテナンス	ストレッチヨガ	
27	森本 	29	30	<u>内山</u> 1	<u>岸裏</u> 2	3
21	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		_	
	ヨガ &ピラティス		氣功的ヨーガ			
	内山	シンプルレッスン 岸裏	岸裏			
		广 表				
			●受講したいレッスン数に応じて 回数券 をお買い求めください。 ●スタジオレッスンは別料金となっております。別途お申込みの上、			
			●スタンオレッスンは別科金となってあります。別述お申込みの上、 当日現金でお支払ください。			
	20:00~21:00		●色の付いていないクラスは一般の会員さんは受講できません。			
	お休み前の		●レッスンを受講する際は、 <mark>担当講師に</mark> メールまたはラインで、			
	ストレッチヨガ		ご予約ください	0		
	森本					