



2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
正会員向け 08:30~10:00	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		
9	10	11	12	13	14	15
正会員向け 08:30~10:00	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		
	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		
16	17	18	19	20	21	22
正会員向け 08:30~10:00	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		
			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	★会員・一般向け ★13:30~15:00	
23/30	24	25	26	27	28	29
正会員向け 08:30~10:00	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 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) ★高知市(高知市南部健康福祉センター) / ★★黒潮町 / ★★★土佐女子校友会館

※「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。