

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8/30 10:30~11:45 KAYOKO	31 DEEPストレッチ 18:30~19:45 YOSHIKA	1	2 19:00~20:15 KAYOKO	3 HOLIDAY	4 10:00~11:15 KAYOKO	5 10:00~11:15 KAYOKO
6 10:30~11:45 KAYOKO	7 DEEPストレッチ 19:00~20:15 YOSHIKA	8	9 11:00~12:15 PRAVA 19:00~20:15 KAYOKO	10 HOLIDAY	11 10:00~11:15 YOSHIKA	12 10:00~11:15 YOSHIKA
13 10:30~11:45 KAYOKO	14	15 19:00~20:15 YOSHIKA	16 19:00~20:15 KAYOKO	17 HOLIDAY	18 10:00~11:15 KAYOKO	19 10:00~11:15 YOSHIKA
20 敬老の日 祝日の為22日へ振替	21 DEEPストレッチ 19:00~20:15 YOSHIKA	22 10:30~11:45 KAYOKO 19:00~20:15 KAYOKO	23 秋分の日 11:00~12:15 PRAVA 祝日の為22日へ振替	24 HOLIDAY	25 10:00~11:15 KAYOKO	26 10:00~11:15 KAYOKO
27 10:30~11:45 KAYOKO	28	29 19:00~20:15 YOSHIKA	30 19:00~20:15 KAYOKO			

MEMO

現在コロナ感染拡大防止の為、1クラス8名→5名・90分→75分としております。

上記のスケジュールは「政府・都からの要請」や「感染状況等」により変更となる場合がございます。  
どうぞ慎重にご確認の上、ご参加頂けますよう、よろしくお願いいたします。

変更内容は、基本的にHPのTOP画面下方のNEWSにて更新します。（予約されている場合は、メールで個別に連絡します）

第2・第4木曜日

11:30~12:45 PRAVA

通常のチケットではご参加いただけません。

65歳以上の方のクラスで、前半はストレッチを、後半はヨガポーズにチャレンジします。

全6回単位でのお申込となります。（現在6月～9月 初回のみ途中からの参加もできます。）