

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

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。

東京都が緊急事態宣言もしくは蔓延防止等重点措置下にあるときは、開始時間が夜の19:00のクラスを18:30~に変更いたします。

さらに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いたします)

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。)