

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
30 10:30~11:45 KAYOKO	31 DEEPストレッチ 19:00~20:15 YOSHIKA	1	2	3 19:00~20:15 KAYOKO	4 10:00~11:15 YOSHIKA	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	11 10:00~11:15 YOSHIKA	12 10:00~11:15 KAYOKO
13 10:30~11:45 KAYOKO	14	15 19:00~20:15 YOSHIKA	16	17 19:00~20:15 KAYOKO	18 10:00~11:15 KAYOKO	19 10:00~11:15 YOSHIKA
20 10:30~11:45 KAYOKO	21 DEEPストレッチ 19:00~20:15 YOSHIKA	22	23 11:00~12:15 PRAVA 19:00~20:15 KAYOKO	24	25 10:00~11:15 YOSHIKA	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	31		

MEMO

新型コロナウイルス感染症対策について・・・

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。

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）

※ みなさまの登録メールアドレスは、着信メールが通知させれ常に確認できるようなアドレス等をご使用下さい。

第2・第4木曜日

11:00~12:15 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。
3カ月(全6回)単位でのお申込となります。(現在4月~6月 途中からの参加もできます。)