

4月

2024年

講座スケジュール in Studio Leaf

※都合により代行や休講となる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 〔定期利用〕 16:15～18:45	3 【実技/YOGA】9:30～10:30 aiko.t(モーニングヨガ)	4 【実技/健康】10:30～11:30 気功と24式太極拳 〔定期利用〕 16:00～20:00	5	6 【実技/YOGA】9:30～10:30 aiko.t(肩甲骨フロー) 【実技/武道】15:00～(75分) キッズ空手 【実技/武道】15:30～(90分) 一般武道
7 〔定期利用〕 10:00～11:30	8	9 【実技/YOGA】8:00～9:00 AKIKO(太陽礼拝フロー1) 〔定期利用〕 16:15～18:45	10 【実技/健康】10:30～11:30 気功と24式太極拳	11 【実技/健康】10:30～11:15 基礎自然健康体操45 〔定期利用〕 16:00～20:00	12	13 【実技/健康】10:30～11:30 自然健康体操60
14 【実技/YOGA】10:00～11:00 Acco(心も体も広がるヨガストレッチ) 【実技/武道】13:00～(75分) キッズ空手 【実技/武道】13:30～(90分) 一般武道	15	16 〔定期利用〕 16:15～18:45	17 【実技/YOGA】9:30～10:30 aiko.t(モーニングヨガ)	18 【実技/健康】10:30～11:30 気功と24式太極拳 〔定期利用〕 16:00～20:00	19 〔WS-2利用〕 13:00～16:00	20 【実技/YOGA】9:30～10:30 Acco(季節のヨガ) 【実技/武道】15:30～(75分) キッズ空手 【実技/武道】16:00～(90分) 一般武道 (※審査15時～) 〔WS-2利用〕 12:00～15:00
21 〔定期利用〕 10:00～11:30	22	23 【実技/YOGA】8:00～9:00 AKIKO(太陽礼拝フロー1) 〔定期利用〕 16:15～18:45	24 【実技/健康】10:30～11:30 気功と24式太極拳	25 【実技/健康】10:30～11:15 基礎自然健康体操45 〔定期利用〕 16:00～20:00	26 〔WS-A利用〕 13:30～16:00	27 【実技/健康】10:30～11:30 自然健康体操60 〔WS-A利用〕 12:30～15:00
28 【実技/YOGA】10:00～11:00 aiko.t(ハタフロー①) 【実技/武道】13:30～(75分) キッズ空手 【実技/武道】14:00～(90分) 一般武道 (※審査13時～)	29 昭和の日	30 〔定期利用〕 16:15～18:45				