

1月

2026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 元旦 お休み	2 お休み	3 お休み
4  〔定期利用〕 10:00～11:30	5	6	7	8 【実技/健康】10:00～10:45 基礎自然健康体操45	9 〔定期利用〕 16:45～18:15	10 【実技/健康】10:30～11:30 自然健康体操60
11 【実技/YOGA】10:00～11:00 aiko.t(ハタフロー①) 【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	12 成人の日	13 〔定期利用〕 16:15～20:15	14 【実技/健康】10:30～11:30 気功と24式太極拳	15 【実技/健康】10:30～11:30 気功と24式太極拳	16 〔定期利用〕 16:45～18:15	17 【実技/YOGA】9:30～10:30 Acco(季節のヨガ) 【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
18  〔定期利用〕 10:00～11:30	19	20 〔定期利用〕 16:15～20:15	21	22 【実技/健康】10:00～10:45 基礎自然健康体操45	23 〔定期利用〕 16:45～18:15	24 【実技/健康】10:30～11:30 自然健康体操60
25 【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】14:00～(90分) 一般武道	26	27 〔定期利用〕 16:15～20:15	28 【実技/健康】10:30～11:30 気功と24式太極拳	29 【実技/健康】10:30～11:30 気功と24式太極拳	30 〔定期利用〕 16:45～18:15	31 【実技/YOGA】9:30～10:30 Acco(デトックスヨガ) 【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