

日	月	火	水	木	金	土
30	31	<p>ポストチャンネルのご利用は必ず会員登録が必要です。(初回のみ)詳しくは店頭で 【注意】会員登録後、承認されるのに2日程かかりますので予め会員登録を済ませてください。メールも必ず確認してください。 ZOOMを使用しますのでアプリをダウンロードしてください</p> <ul style="list-style-type: none"> ●レッスンのご予約・キャンセルはレッスン3時間前までとなります。 ●レッスン開始10分前から入室できます。 ●ZOOMの表示名は必ず本名にしてください。本名でない場合は入室できません。 ●画面のON/OFFは任意ですが、ONをお勧めしております。 				<p>1 ヨガに役立つ 体験ワーク集 中村尚人先生 10:00-12:00 ¥4,000 その① 上半身編 13:00-15:00 ¥4,000 その② 下半身編</p>
2	憲法記念日 3	みどりの日 4	こどもの日 5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。