

| 神楽坂ゆる体操教室・8月のスケジュール | | | | | | 連絡先 03-3266-8812(坪山) | | | |
|---------------------|---|------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------------|
| 1 | 土 | 9:00 | 初(通)植田 | 10:30 | 中(呼)坪山 | 13:30 | 初(通)坪山 | | |
| 2 | 日 | 9:00 | 初(通)坪山 | 10:30 | 初(歩)坪山 | | | | |
| 3 | 月 | | | | | | | | |
| 4 | 火 | | | 10:30 | 初(通)坪山 | 13:30 | 中(歩)坪山 | | 19:30 中(強)坪山 |
| 5 | 水 | | | 10:30 | 中(基)坪山 | | | | 18:15 初(通)坪山 |
| 6 | 木 | | | | | | | | 19:15 初(通)坪山 |
| 7 | 金 | | | | | | | | |
| 8 | 土 | 9:00 | 初(通)植田 | 10:30 | 中(基)坪山 | 13:30 | 初(通)坪山 | | |
| 9 | 日 | 9:00 | 初(通)坪山 | 10:30 | 中(強)坪山 | | | | |
| 10 | 月 | | | | | | | | |
| 11 | 火 | | | 10:30 | 初(通)坪山 | 13:30 | 中(呼)坪山 | | 19:30 中(歩)坪山 |
| 12 | 水 | | | 10:30 | 中(強)坪山 | | | | 18:15 中(強)坪山 |
| 13 | 木 | | | | | | | | 19:15 初(通)坪山 |
| 14 | 金 | | | | | | | 15:00 | 初(通)坪山 |
| 15 | 土 | 9:00 | 初(通)植田 | 10:30 | 中(強)坪山 | 13:30 | 初(歩)坪山 | | |
| 16 | 日 | 9:00 | 初(通)坪山 | | | | | | |
| 17 | 月 | | | | | | | | |
| 18 | 火 | | | | | | | | |
| 19 | 水 | | | | | | | | |
| 20 | 木 | | | | | | | | 19:15 初(通)坪山 |
| 21 | 金 | | | | | | | 15:00 | 初(通)坪山 |
| 22 | 土 | 9:00 | 初(通)植田 | 10:30 | 中(歩)坪山 | 13:30 | 初(通)坪山 | | |
| 23 | 日 | 9:00 | 初(通)坪山 | 10:30 | 中(強)坪山 | | | | |
| 24 | 月 | | | | | | | | |
| 25 | 火 | | | 10:30 | 初(歩)坪山 | 13:30 | 中(強)坪山 | | 19:30 中(筋)坪山 |
| 26 | 水 | | | 10:30 | 中(呼)坪山 | | | | 18:15 中(強)坪山 |
| 27 | 木 | | | | | | | | 19:15 初(歩)坪山 |
| 28 | 金 | | | | | | | 15:00 | 初(通)坪山 |
| 29 | 土 | 9:00 | 初(通)植田 | 10:30 | 中(特)坪山 | 13:30 | 初(通)坪山 | | |
| 30 | 日 | 9:00 | 初(通)坪山 | 10:30 | 初(歩)坪山 | | | | |
| 31 | 月 | | | | | | | | |

現在、全てのクラスにつきまして、「教室レッスン」と「オンラインレッスン」を開催しております。