

1月 Lalita Healing Yoga Monthly Schedule

	月/MON	火/TUE	水/WED	木/THU	金/FRI	土/SAT
1w			1	2	3	4
	※12月22日(日)~1月5日(日)は冬季休暇とさせていただきます。					
2W	6	7	8	9	10	11
				10:30 (75min) ハタヨガ		13:15(75min) ハタヨガ
		16:30 (50min) 英語でKIDSEYOGA (園児~小1)		13:30(75min) 美子宮ヨガ		
	19:30 (75min) リラックスヨガ	20:00(60min) ヴィンヤサヨガ		18:10 (60min) 英語でKIDSEYOGA (小2~小6)		
3W	13	14	15	16	17	18
		13:30(90min) 陰サウンドヨガ		10:30 (75min) ハタヨガ		13:15(75min) ハタヨガ
		16:30 (50min) 英語でKIDSEYOGA (園児~小1)		18:10 (60min) 英語でKIDSEYOGA (小2~小6)		
	19:30(75min) リラックスヨガ	20:00(60min) ヴィンヤサヨガ				
4W	20	21	22	23	24	25
	13:30(90min) 陰サウンドヨガ			10:30 (75min) ハタヨガ		13:15(75min) ハタヨガ
		16:30 (50min) 英語でKIDSEYOGA (園児~小1)				
	19:30 (75min) リラックスヨガ	20:00(60min) ヴィンヤサヨガ		18:10 (60min) 英語でKIDSEYOGA (小2~小6)		
5W	27	28	29	30	31	
		13:30(60min) サウンドバス		10:30 (75min) ハタヨガ		
		16:30 (50min) 英語でKIDSEYOGA (園児~小1)		18:10 (60min) 英語でKIDSEYOGA (小2~小6)		
	19:30(75min) リラックスヨガ	20:00(60min) ヴィンヤサヨガ				