

1月プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
時間		6:40~7:10 Saori☆☆	10:00~11:00 Aya☆☆	6:00~7:00 Mico☆☆ 録画	10:00~10:30 Mico☆☆☆	10:00~11:00 Rie☆	9:00~9:30 Kanae☆ 録画
レッスン名		太陽のエネルギーヨガ30 ※スタジオ開講無し	ツボと経絡のヨガ60	アシュタンガヨガ基礎 ※スタジオ開講無し	お正月太り解消 ボディメイクヨガ	ツボと経絡のヨガ60	疲労回復ヨガ30 ※スタジオ開講無し
時間	11:00~12:00 Mico☆☆	11:30~12:30 Mayu☆☆			10:45~11:45 Mico☆	11:30~12:00 2. 4週のみ開催 Kanae	10:30~11:30 Aya☆☆
レッスン名	ベーシックヨガ	骨盤調整ヨガ			リンパデトックスヨガ	疲労回復ヨガ30 看護師担当	ベーシックヨガ ※子連れOK
時間						録画 11:30~12:00 1.3週開催Mico☆☆☆	14:00~15:00 Mico☆ 録画
レッスン名						ボディメイクヨガ ※スタジオ開講無し	リンパデトックスヨガ ※スタジオ開講無し
時間		14:00~15:00 Mia☆				12:30~13:30 Mico☆☆	
レッスン名		リンパデトックスヨガ ※スタジオ開講無し				姿勢改善タオルヨガ	
時間		18:30~19:30 Rie☆☆	19:00~20:00 Saori☆☆		19:00~20:00 Aya☆☆	<p style="text-align: center;">年末年始休業期間 12月31日~1月3日迄</p> <p>※1月4日のレッスンは午前中のみ開講で午後以降のレッスンは休講となります。オンラインレッスンは録画を配信致します。</p>	
レッスン名		肩こりむくみ解消 デトックスヨガ60	リフレッシュヨガ		リラックスヨガ		
時間	20:30~21:30 Akemi☆☆	22:30~23:00 Mico☆		22:00~22:30 Mico☆ 録画			
レッスン名	骨盤調整ヨガ	安眠ヨガ30 ※スタジオ開講無し		安眠ヨガ30 ※スタジオ開講無し			

-ちょっとホットヨガ30- ヨガスタジオLPY

ちょっと温かい場所で、たった30分のちょっとホットヨガ
—— LPYだから叶う、あたらしいYOGALife ——