

5月レッスンプログラム

	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	ボディメイクヨガ	リフレッシュヨガ	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	骨盤調整ヨガ	リフレッシュヨガ			リラククスヨガ	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週のみ開催 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	姿勢改善ヨガ ※スタジオ開講無し
時間						12:30～13:30 Mico ☆☆	
レッスン名						リラククスヨガ	
時間		18:30～19:30 Rie ☆	19:00～20:00 Saori ☆☆		19:30～20:30 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		
時間	20:00～21:00 1.3週 Mico ☆☆☆ 2.4週 Akemi	22:30～23:00 Mico ☆		22:00～22:30 Mico ☆ 録画			
レッスン名	ダイエットヨガ	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			

※レッスンは予告なくインストラクターやプログラムが変更となる場合がございます。ご了承ください。

-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YOGA Life