

6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 ※子連れOK	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	6月13日(月)14日(火)はスタジオにて イベントレッスンを開催するため 全レッスン録画配信となります。 ご了承くださいませ。					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
時間						12:30~13:30 Mico ☆	
レッスン名						肩凝り解消デトックス ヨガ ※子連れOK	
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 ☆☆☆	22:30~23:00 Mico ☆		22:00~22:30 Mico ☆ 録画			
レッスン名	2.4週Akemi 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YOGALife