

9月レッスンプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
時間	6:40～7:10 Mico ☆☆ 録画		10:00～11:00 Aya ☆☆		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		ボディメイクヨガ	姿勢改善ヨガ	疲労回復ヨガ30 ※スタジオ開講無し
時間	11:00～12:00 Mico ☆☆				10:45～11:45 Mico ☆	11:30～12:00 録画 1.3週のみ開催 Mico ☆☆☆	10:30～11:30 Aya ☆☆
レッスン名	骨盤調整ヨガ				リンパデトックスヨガ	ボディメイクヨガ ※スタジオ開講無し	ベーシックヨガ
時間		11:30～12:30 Mayu ☆☆				11:30～12:00 2.4週のみ開催 Kanae ☆☆	
レッスン名		リフレッシュヨガ				疲労回復ヨガ30 看護師担当	
時間						12:30～13:30 Mico ☆☆	14:00～15:00 Mico ☆☆☆ 録画
レッスン名						ボールでほぐす 体幹引き締めヨガ	ダイエットヨガ ※スタジオ開講無し
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	リラックスヨガ		ツボと経絡のヨガ		
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YOGALife