

GW特別レッスンプログラム

※5/3(水)～5/7(日)は特別スケジュールとなりますのでご注意ください

	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)
時間	10:00～11:00 Aya ☆☆		10:00～11:30 Mico ☆☆	10:00～11:00 Rie ☆☆	9:00～9:30 Mico ☆☆ 録画
レッスン名	マインドフルネスヨガ		ボディメイクヨガ & リラックスヨガ90	姿勢改善 アンチエイジングヨガ	太陽のエネルギーヨガ30
時間					10:30～11:30 Aya ☆☆
レッスン名					ベーシックヨガ
時間				12:00～13:00 Mico ☆☆ 録画	
レッスン名				ダイエットヨガ	
時間					
レッスン名					
時間	19:00～20:00 Saori ☆ 録画		19:30～20:30 Aya ☆☆ 録画		
レッスン名	リラックスヨガ		ツボと経絡のヨガ		
時間		22:00～22:30 Mico ☆ 録画			
レッスン名		安眠ヨガ30			

※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

5月レッスンプログラム

※5/3(水)～5/7(日)は特別スケジュールとなりますのでご注意ください

	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 Mico ☆☆ 録画
レッスン名	太陽のエネルギーヨガ30		リフレッシュヨガ		ボディメイクヨガ	姿勢改善ヨガ	太陽のエネルギーヨガ30
時間	11:00～12:00 Mico ☆☆	レッスン 変更		レッスン 変更	10:45～11:45 Mico ☆	レッスン 変更	10:30～11:30 Aya ☆☆
レッスン名	初夏の経絡のヨガ				リンパデトックスヨガ		ベーシックヨガ
時間		11:00～12:00 1.3週 Kanae ☆☆ 2.4週 Akari ☆☆				12:00～13:00 Mico ☆☆	レッスン 変更
レッスン名		骨盤調整ヨガ				アシュタンガヨガ 初級クラス	
時間							
レッスン名							
時間		18:30～19:30 Rie ☆☆	19:00～20:00 Saori ☆	レッスン 変更	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 ☆ 録画		22:00～22:30 Mico ☆ 録画			
レッスン名	リフレッシュヨガ	安眠ヨガ30		安眠ヨガ30			

※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