

1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 Mico ☆☆ 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		リフレッシュヨガ		ボディメイクヨガ	骨盤調整ヨガ	太陽のエネルギーヨガ30 ※スタジオ開講無し
時間	11:00～12:00 Mico ☆☆				10:45～11:45 Mico ☆		10:30～11:30 Aya ☆☆
レッスン名	ツボと経絡のヨガ				リラックスヨガ		ベーシックヨガ
時間		11:15～12:15 Rie ☆☆ 録画	時間変			12:00～13:00 Mico ☆☆	
レッスン名		姿勢改善ヨガ				ボールでほぐす 体幹引き締めヨガ	
時間							
レッスン名							
時間		18:30～19:30 Rie ☆	19:00～20:00 Saori ☆☆		19:30～20:30 Aya ☆	年末年始のお知らせ 12月28日(水)まで開講中 12月29日(木)～1月3日(火)は お休みとなります。	
レッスン名		ベーシックヨガ	リンパデトックスヨガ		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	リフレッシュヨガ	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 ——