

## 10月 Lalita Healing Yoga Monthly Schedule

	火/TUE	水/WED	木/THU	金/FRI	土/SAT
1w	1	2	3	4	5
			10:30 (75min) ハタヨガ		13:15(75min) ハタヨガ
	16:30 (50min) 英語でKIDSヨガ (園児～小1)		18:10 (60min) 英語でKIDSヨガ (小2～小6)		
			19:30(75min) リラックスヨガ		
2w	8	9	10	11	12
			10:30 (75min) ハタヨガ		
	13:30(60min) サウンドバス		13:30(75min) 美子宮ヨガ		13:15(75min) ハタヨガ
	16:30 (50min) 英語でKIDSヨガ (園児～小1)		18:10 (60min) 英語でKIDSヨガ (小2～小6)		
3w	15	16	17	18	19
	13:30(90min) 陰サウンドヨガ		10:30 (75min) ハタヨガ		13:15(75min) ハタヨガ
	16:30 (50min) 英語でKIDSヨガ (園児～小1)		18:10 (60min) 英語でKIDSヨガ (小2～小6)		
	19:30(75min) ハタヨガ		19:30(75min) リラックスヨガ		
4w	22	23	24	25	26
			10:30 (75min) ハタヨガ		
	13:30(60min) サウンドバス		13:30(75min) 美子宮ヨガ		13:15(75min) ハタヨガ
	16:30 (50min) 英語でKIDSヨガ (園児～小1)		18:10 (60min) 英語でKIDSヨガ (小2～小6)		
5w	29	30	31		
	13:30(90min) 陰サウンドヨガ		10:30 (75min) ハタヨガ		
	16:30 (50min) 英語でKIDSヨガ (園児～小1)		18:10 (60min) 英語でKIDSヨガ (小2～小6)		
	19:30(75min) ハタヨガ		19:30(75min) リラックスヨガ		