LALITA HEALING YOGA

NOV/11月2026

ご予約はこちらから

月/MON	火/TUE	水/WED	木/THU	金/FRI	土/SAT
2	3	4	5	6	7
10:30〜 ●フェイシャル・ フットマッサージ ヨガ	お休み	10:30〜 ●プラーナヤーマ	10:30〜 ●ハタヨガ 18:00〜 ●英語で キッズヨガ （小1〜小6）	10:30〜 ●ヨガニドラ& サウンドバス 13:15〜 ●美至急ヨガ	13:15〜 ●ハタヨガ
9	10	11	12	13	14
10:30〜 ●フェイシャル・ フットマッサージ ヨガ	10:30〜 ●ムドラ& サウンドバス	10:30〜 ●プラーナヤーマ 19:15〜 ●リラックスヨガ	10:30〜 ●ハタヨガ 18:00〜 ●英語で キッズヨガ （小1〜小6）	10:30〜 ●ヨガニドラ& サウンドバス 13:15〜 ●リラックスヨガ	13:15〜 ●ハタヨガ
16	17	18	19	20	21
10:30〜 ●フェイシャル・ フットマッサージ ヨガ	10:30〜 ●ムドラ& サウンドバス	10:30〜 ●プラーナヤーマ 19:15〜 ●リラックスヨガ	10:30〜 ●ハタヨガ 18:00〜 ●英語で キッズヨガ （小1〜小6）	10:30〜 ●ヨガニドラ& サウンドバス 13:15〜 ●リラックスヨガ	11:00〜 ●ヨガニドラ& サウンドバス 13:15〜 ●院サウンドヨガ
23	24	25	26	27	28
お休み	10:30〜 ●ムドラ& サウンドバス	10:30〜 ●プラーナヤーマ 19:15〜 ●リラックスヨガ	10:30〜 ●ハタヨガ 18:00〜 ●英語で キッズヨガ （小1〜小6）	10:30〜 ●ヨガニドラ& サウンドバス 13:15〜 ●リラックスヨガ	11:00〜 ●英語でハタヨガ 13:15〜 ●メッタバーバナ ワークショップ
30					
10:30〜 ●フェイシャル・ フットマッサージ ヨガ					

https://www.lalitahealingyoga.com/