

3月 Lalita Healing Yoga Monthly Schedule

	火/TUE	水/WED	木/THU	金/FRI	土/SAT
1w				1	2
				10:15 (75min) ハタヨガ	
			19:30 (90min) リラックスヨガ		13:30(75min) ハタヨガ
2W	5	6	7	8	9
		10:15(90min) リラックスヨガ		10:15 (75min) ハタヨガ	11:00 (60min) 英語でKIDSヨガ
	19:30(60min) ヴィンヤサヨガ		19:30 (90min) リラックスヨガ		13:30(75min) ハタヨガ
3W	12	13	14	15	16
		10:15(90min) リラックスヨガ		10:15(75min) ハタヨガ	11:00 (60min) 英語でKIDSヨガ
	19:30(60min) サウンドバス	13:00(75min) 美子宮ヨガ	19:30(90min) リラックスヨガ	13:30(60min) サウンドバス	13:30(75min) ハタヨガ
4W	19	20	21	22	23
		10:15(90min) リラックスヨガ		10:15 (75min) ハタヨガ	11:00 (60min) 英語でKIDSヨガ
	19:30(60min) ヴィンヤサヨガ		19:30 (90min) リラックスヨガ		13:30(75min) ハタヨガ
5W	26	27	28	29	30
		10:15(90min) リラックスヨガ		10:15 (75min) ハタヨガ	10:30(75min) 英語でハタヨガ
	19:30(60min) サウンドバス	13:00(75min) 美子宮ヨガ	19:30 (90min) リラックスヨガ	13:00(60min) サウンドバス	13:30(75min) ハタヨガ