

11月 Lalita Healing Yoga Monthly Schedule

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