



	月	火	水	木	金	土	日・祝	
						姿勢 10.24 ☆☆☆ SY 17 ☆☆☆	B ★	9:00
10:00	B 5.19 ★ BD 12.26 ☆☆	(11:00~) ベビー 6.20 ママ 13.27	ムーン 7.21 ★ 女性 アロマ 14.28 ★ 女性	体幹 ☆☆☆		B ★	SY ☆☆☆	10:00
11:00		B+ ☆☆☆			SY ☆☆☆	体幹 ☆☆☆	バレエ 18 ☆☆☆ BD ☆☆	11:00
12:00	姿勢 ☆☆☆		SY ☆☆☆	バラI 1.15.29 ★ バラII 8.22 ☆☆☆☆☆		BD ☆☆	骨盤 ☆☆☆	12:00
13:00		体幹 ☆☆☆			骨盤 2.16 ☆☆☆ 優しいPD 9.30 ☆☆☆	PD 24 ☆☆☆☆☆ 姿勢 ☆☆☆	RS 4.18.23 ☆☆☆☆☆ バラII 3.11.25 ☆☆☆☆☆	13:00
14:00	SY ☆☆☆		B ★	B+ ☆☆☆		B 10.24 ★ バランスI 17 ☆☆	姿勢 ☆☆☆	14:00
15:00		BD ☆☆			B ★	SY ☆☆☆	B ★	15:00
16:00	体幹 5.19 ☆☆☆ 隔週		RS ☆☆☆☆	骨盤 ☆☆☆		ムーン 10.24 ★ 女性 アロマ 17 ★ 女性	B+ ☆☆☆	16:00
						B+ ☆☆☆ 暗闇 17 ☆☆☆☆☆	BD ☆☆ 特別 25 シニアヨガ講習	17:00
18:00	B+ ☆☆☆	B ★	姿勢 ☆☆☆	SY ☆☆☆	BD ☆☆		特別 4 チャリティヨガ	18:00
19:00	BD ☆☆	SY 6.20 ☆☆☆ 姿勢 13.27 ☆☆☆	体幹 ☆☆☆ バレエ 21 ☆☆☆	B ★	B+ ☆☆☆	🌸11月ワークショップのお知らせ🌸		
20:00	優しいPD ☆☆☆	骨盤 ☆☆☆	バラI 7.21 ★ BD 14.28 ☆☆	バラII 1.15.29 ☆☆☆☆☆ RS 8.22 ☆☆☆☆☆	姿勢 ☆☆☆	★チャリティヨガ		
20:50		ムーン 6.20 ★ 女性 アロマ 13.27 ★ 女性	SY ☆☆☆		B ★	LHASA初の試み! 北海道胆振東部地震のチャリティ ライブとヨガを開催します。 店頭にてご予約ください(^) 担当 山田		

チケット利用可能枠

◎名称説明

B	ベーシック	BD	ベーシックダイエット	SY	ストレッチ&ヨガ	RS	レギュラーストレッチ
B+	ベーシックプラス	姿勢	姿勢改善ヨガ	骨盤	骨盤エクササイズ	PD	プラチナダイエット
アロマ	アロマヨガ	ムーン	ムーンアロマヨガ	バランス	バランスヨガ	体幹	体幹シェイプヨガ