12月スケジュール

☆…ヨガの難易度　★…エクササイズの難易度　赤枠…デイチケット利用枠

隔週でレッスンが異なる時間があります。数字の表記が日付です。ご確認ください。

月曜日

	A	B
10:00	SY ☆☆☆	
11:00		
12:00	B 4.18 ☆	
	BD 11 ☆☆	
13:00		
14:00	くびれ 4.18 限定 ★★★	
	骨盤 11 ★★★	
15:00		
16:00	SY ☆☆☆	
18:00		BD 4.18 ☆☆
		B 11.25 ☆
19:00	PD 4.18 ★★★★★	
	くびれ 11 限定 ★★★	
20:00		RS 4.18 ☆☆☆☆
		SY 11 ☆☆☆

火曜日

	A	B
		babyヨガ 5.19
		mamaヨガ 12
	B+ 5.19 ☆☆☆	↑常温
	RS 12 ☆☆☆☆	
	姿勢 ☆☆☆	
	BD ☆☆	
	姿勢 ☆☆☆	
		B+ ☆☆☆
	SY 12 ☆☆☆ 隔週	

水曜日

	A	B
	アロマ 6.20 女性 ☆	
	ムーン 13 女性 ☆	
	SY ☆☆☆	
	B+ ☆☆☆	
	B ☆	
		SY ☆☆☆
	RS 6.20 ☆☆☆☆	
	B+13 ☆☆☆	
		BD 6.20 ☆☆
		バランスⅡ 13 ☆☆☆☆☆

木曜日

	A	B
10:00	SY 7.21 ☆☆☆	
	姿勢 14 ☆☆☆	
11:00		
12:00	BD ☆☆	
13:00		
14:00	バランスⅠ 7.21 ☆☆	
	バランスⅡ 14 ☆☆☆☆☆	
15:00		
16:00	B+ ☆☆☆	
18:00		姿勢 ☆☆☆
19:00	B 7.21 ☆	
	BD 14 ☆☆	
20:00		骨盤 7.21 ★★★
		くびれ 14 限定 ★★★
	BD 7.21 ☆☆ 隔週	

金曜日

	A	B
10:00		
11:00	BD 1.15 ☆☆	
	B 8.22 ☆	
13:00	優しいPD 1.15★★★	
	くびれ 8.22 ★★★	
14:00		
15:00	SY ☆☆☆	
16:00		
18:00		B+ ☆☆☆
19:00	くびれ 1.15 限定 ★★★	
	SY 8.22 ☆☆☆	
20:00		B 1.15 ☆
		BD 8.22 ☆☆
	アロマ1.15 女性 ☆	
	ムーン 8.22 女性 ☆	

土曜日

	A	B
	姿勢 2.16 ☆☆☆	
	B+ 9.23 ☆☆☆	
		B ☆
	SY 2.16 ☆☆☆	
	RS 9.23 ☆☆☆☆	
		BD ☆☆
	くびれ2.16 ★★★	
	PD 9.23 ★★★★★	
		B+ 2.16 ☆☆☆
		B 9.23 ☆
	SY ☆☆☆	
		ムーン 2.16 女性 ☆
		アロマ9.23 女性 ☆
	BD 2.16 ☆☆	
	姿勢 9.23 ☆☆☆	

日曜日 祝日

	A	B
9:00		B ☆
10:00	SY 3.17 ☆☆☆	
	姿勢10.24 ☆☆☆	
11:00		BD ☆☆
12:00	B+ 3.17 ☆☆☆	
	骨盤10.24 ★★★	
13:00		バランス 3.17☆☆ バランス10.24 ☆☆☆☆☆
14:00	RS 3.17 ☆☆☆☆	
	SY10.24 ☆☆☆	
15:00		BD ☆☆
16:00	姿勢 3.17 ☆☆☆	
	くびれ10.24 ★★★	
17:00		B ☆

12/25～12/30は特別スケジュールです。

○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	快眠	快眠ヨガ

LHASA HOT WAVE YOGA