

# 12.1月 レッスン・講座スケジュール

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
30	31					1 13:30~
2	3 10:00~ 13:30~	4	5	6	7 10:00~	8
9	10 108回 太陽礼拝	11	12	13	14 10:00~ 13:30~	15 13:30~
16	17 10:00~ 13:30~	18	19	20	21 10:00~	22
23	24	25	26	27 108回 太陽礼拝	28 10:00~ 13:30~	29

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 10:00~	5 13:30~
6	7 10:00~ 13:30~	8	9	10	11 10:00~ 13:30~	12
13	14 新春瞑想ヨガ イベント	15	16	17	18 10:00~	19 13:30~
20	21 10:00~ 13:30~	22	23	24	25 10:00~ 13:30~	26
27	28	29 ストレッチ ポール講座	30 顔ヨガ講座	31		

●グループ・アロマヨガレッスン 定員5名 初回ご体験3千円

- ・平日レッスン「ゆったり癒しのアロマヨガ80分」
  - ・土曜レッスン「ヨガ&瞑想80分」
- グループレッスンのご予約、お振り替えは前月10日10時より承ります

●パーソナルレッスン 初回ご体験90分1万円

主に火・水・金・土曜日にご予約を承っています



※会員制・完全予約制にて、他の方の参加をお断りしてご予約枠を確保しております

レッスンのお休みは、「わかり次第、速やかに」「必ずメールにて」お伝えください

お問い合わせ（講師の一戸弘美へ直通）

電話 070-5586-4113

メール shantibija@gmail.com

パーソナルヨガ 立川

詳細は、ブログ&ホームページへ