

# 12月.1月 グループヨガレッスン スケジュール

## 12月

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

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
31					1 休館	2 休館
3	4 10:00~ 13:30~	5	6 9:20~	7	8 10:00~ 13:30~	9 13:30~
10	11 10:00~	12	13 9:20~ 13:30~	14	15 10:00~	16 通常、奇数1.3週 レッスンを1月のみ 第2.4週に実施
17	18 10:00~ 13:30~	19	20 9:20~	21	22 10:00~ 13:30~	23 13:30~
24	25 10:00~	26 第2.4週 月曜朝 新設	27 9:20~ 13:30~	28	29 10:00~	30 通常、奇数1.3週レッスンを 1月のみ 第3.5週に実施

### ●レッスンご予約キャンセルについて

会員制・完全予約制のスタジオにて、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、「必ずメールにて」「わかり次第」**お伝えください

※休会(1ヵ月間のみ可能)、退会については、前月の20日までにお伝えください

(規約により20日以降のお申し出については、翌月の通常の月会費をお支払いいただきます)

### ●グループレッスン 定員4名

「ゆったり癒しのアロマヨガ80分」健康寿命サポートヨガ

※水曜日レッスンは、「ほぐす、伸ばすメイン」のやさしいクラスです

※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

・パーソナルレッスンは、主に、火・金・土に実施しています



**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](mailto:shantibija@gmail.com)

営業時間 9時 ~ 18時 (休館日 / 日・木曜日)

※メール、お電話のお返事は、営業日時間内にいたします

パーソナルヨガ 立川

検索

詳細は、ブログ&ホームページへ