12.1月 スケジュール

立川シャンティビージャヨガ

12月

日	月	火	水	木	金	土
31					1 10:00～ 13:30～	2 10:00～
3	4 10:00～	5	6 9:20～	7	8 10:00～	9 10：00～ 108回太陽礼拝
10	11 10:00～	12	13 9:20～ ヨガIR養成	14	15 10:00～ 13:30～	16 10:00～
17	18 10:00～	19	20 9:20～	21	22 10:00～	23
24	25 10:00～	26 癒しのヨガ＆瞑想 ヨガニドラ100分	27 9:20～	28	29	30

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 10:00～ 13:30～	6 10:00～
7	8 10:00～	9	10 9:20～ ヨガIR養成	11	12 10:00～	13 パワーシェイプヨガ 100分
14	15 10:00～	16	17 9:20～	18	19 10:00～ 13:30～	20 10:00～
21	22 10:00～	23	24 9:20～	25	26 10:00～	27
28	29 10:00～	30	31			

●ご予約キャンセルについて

完全予約制のスタジオにて、レッスンのお休みは「メールにて」「わかり次第」お伝えください。

※退会・休会の届け出しめ切りは、前月の15日までです。

16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。

●グループヨガレッスン

11月からの定員は、6名になります⇒対面受講枠4名＋オンライン受講枠2名

グループレッスン全て、癒しと調整のヨガ「健康寿命サポート香氣アロマヨガ®90分」です。

※レッスンのご予約（お振替予約など）は、予約サイトにて前月1日 朝10時より承ります。

(2月度の予約は、1月1日朝10時より受付開始)

●パーソナルセッション

・パーソナルセッション（レッスン・コンサルティングなど）は

主に月・金・土に実施です。

【シャンティビージャ 星弘美 お問合わせ】

電話 070-5586-4113

メール info@shantibija.com

営業時間：９時～１８時

休業日：木曜・日曜・土曜１.３週以外

お振替予約は、こちらから