

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:00-11:00 パワーヨガ	10:00-11:00 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 キレイになるヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸 ★11:30-12:30★ ランチヨガ(@2800) ※12:30-ランチ	10:00-11:15 ハーブプライマリー 13:00-14:00 ハタフロー	7:30-9:30 タケオマイソール 10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:45 アシュタンガ1,2	19:00-20:45 陰リストライプ	19:30-20:45 ハタヨガ		
8	9	10	11	12	13	14
10:00-11:00 パワーヨガ	10:00-11:00 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 キレイになるヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸	★8:00-9:30★ ランヨガ(@1000) ※雨天中止 10:00-11:15 ハーブプライマリー	7:30-9:30 タケオマイソール 10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:45 アシュタンガ1,2	19:30-20:30 ゆる肩ヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ	13:00-14:00 ハタフロー	
15	16	17	18	19	20	21
10:00-11:00 パワーヨガ	10:00-11:00 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 月経血ヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸	10:00-11:15 ハタフロー ★13:00-14:30★ 男ヨガ!(@2000)	7:30-9:30 タケオマイソール 10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:45 アシュタンガ1,2	19:30-20:30 ゆる肩ヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ		
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:00 パワーヨガ	10:00-11:00 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 月経血ヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	★7:00-9:30★ マイソールクラス 10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸	★7:00-9:30★ マイソールクラス 10:00-11:15 ハーブプライマリー 13:00-14:00 ハタフロー	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:45 アシュタンガ1,2	19:30-20:30 ゆる肩ヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ		
29	30	31				
10:00-11:00 パワーヨガ	10:00-11:00 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 月経血ヨガ 19:00-20:45 アシュタンガ1,2				担当:Yoji 担当:Takeo 担当:Mariko 担当:Wataru 担当:Yuko 担当:Mari 担当:Keiko

完全予約制の少人数クラスです。お電話またはメールでご予約お願いします。

Tel : 090-6216-8123
Mail : lasmile.toyama@gmail.com
〒939-8081 富山市堀川小泉町1丁目7-5フタバビル2階
<http://la-smile.jp>

