

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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 ハーフプライマリー	【休講】
					13:00-14:00 ハタフロー	
			19:30-20:30 ゆる肩ヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ		
5	6	7	8	9	10	11
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ	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	7:30-9:30 タケオマイソール
		10:00-11:00 キレイになるヨガ			10:00-11:15 ハーフプライマリー	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	13:00-14:00 ハタフロー	
12	13	14	15	16	17	18
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ	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	★7:00-9:30★ マイソールクラス	★7:00-9:30★ マイソールクラス
		10:00-11:00 月経血ヨガ			13:00-14:00 ハタフロー	★11:30-14:00★ 美脚美尻骨盤ws
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		★14:30-★ RYT200無料相談会
19	20	21	22	23	24	25
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ	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	10:00-11:00 ハタフロー	7:30-9:30 タケオマイソール
		10:00-11:00 月経血ヨガ				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	★13:00-14:30★ 男ヨガ!(@2000)	
26	27	28	29	30		
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ	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		担当:Yoji
		10:00-11:00 月経血ヨガ				担当:Takeo
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		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>

