

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
担当 : Yoji,Yuki 担当 : Mariko 担当 : Yuko 担当 : Mari 担当 : Keiko 担当 : Azzy 担当 : Chika					10:00-11:10 新春特別クラス たまごヨガ	08:20-09:40 アシュタンガヨガ ハーフレッド
7	8	9	10	11	12	13
		10:00-11:10 月経血フローヨガ	10:00-11:10 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1	10:00-11:10 ゆったりパワーヨガ	10:00-11:00 たまごヨガ	
19:30-20:30 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1		19:30-20:40 アシュタンガ1,2	20:00-21:00 キレイになるヨガ			
14	15	16	17	18	19	20
	08:20-09:40 朝のアシュタンガヨガ	10:00-11:10 月経血ヨガ	10:00-11:10 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1	10:00-11:10 ゆったりパワーヨガ		7:00-9:30 アシュタンガヨガ マイソールクラス 8:00-9:30 初心者マイソール
		19:30-20:40 アシュタンガ1,2	19:30-20:40 ボディメイクヨガ			
21	22	23	24	25	26	27
		10:00-11:10 月経血フローヨガ	10:00-11:10 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1	10:00-11:10 ゆったりパワーヨガ	10:00-11:00 たまごヨガ	
19:30-20:30 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1		19:30-20:40 アシュタンガ1,2	19:30-20:30 キレイになるヨガ			
28	29	30	31			
	08:20-09:40 朝のアシュタンガヨガ	10:00-11:10 月経血ヨガ	13:00-14:10 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1			
19:30-20:30 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1		19:30-20:40 アシュタンガ1,2	19:30-20:40 パワーヨガ			

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 : 080-1888-7597
 Mail : sapporoicy@yahoo.co.jp
 〒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>

