

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
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 ゆったりパワーヨガ	10:00-11:00 たまごヨガ	
4	5	6	7	8	9	10
	08:20-09:40 朝のアシュタンガヨガ	09:00-10:10 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 キレイになるヨガ		19:30-20:40 ボディメイクヨガ			
11	12	13	14	15	16	17
		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	10:00-11:00 たまごヨガ	
	19:30-20:40 キレイになるヨガ	19:30-20:40 アシュタンガ1,2				
18	19	20	21	22	23	24
		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		7:00-09:30 アシュタンガヨガ マイソールクラス 09:45-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 太陽礼拝〜背骨作り 11:00-15:00 RYT修了生向け フォローアップ講座
19:30-20:30 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1		19:30-20:40 キレイになるヨガ	19:30-20:40 ボディメイクヨガ			
25	26	27	28			
	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 キレイになるヨガ	19:30-20:40 アシュタンガ1,2				

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をお願いします。

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>

