

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	2019.03.21&23 美脚美尻骨盤ヨガ指導者養成コース ①21日09:30-20:30 ②23日09:30-14:30			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
		10:00-11:10 月経血フロー	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	08:00-09:20 アシュタンガヨガ レッドクラス
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 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
19:30-20:30 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1			19:30-20:40 アシュタンガ1,2			
18	19	20	21	22	23	24
		10:00-11:10 月経血フローヨガ	10:00-11:00 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	
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 美脚美尻骨盤ヨガ 太陽礼拝		09:45-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1	
25	26	27	28	29	30	31
		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	12:00-13:30 アシュタンガヨガ ラストレッドクラス
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 ボディメイクヨガ			

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>

