

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
担当: Yoji, Yuki 担当: Mariko 担当: Wataru 担当: Yuko 担当: Mari 担当: Keiko 担当: Azzy 担当: Chika	08:20-09:30 アシュタンガヨガ	10:00-11:10 月経血フローヨガ	GW休み 有効期限が5月3~6日をまたぐ回数券はその日数分を延長します。			
7	8	9	10	11	12	13
10:00-11:10 パワーヨガ	10:00-11:10 アシュタンガ1,2	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	13:00-14:00 たまごヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1
※8:00-19:15 RYT指導養成	※8:00-18:30 RYT指導養成					
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	19:30-20:45 ハタヨガ		
14	15	16	17	18	19	20
	08:20-09:30 アシュタンガヨガ	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	10:00-11:10 パワーヨガ	7:00-9:30 マイソールクラス 10:00-11:10 癒しの 美脚美尻骨盤ヨガ 11:30-14:30 アシュタンガヨーガ アシュタンガ徹底講座
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	19:30-20:45 ハタヨガ		
21	22	23	24	25	26	27
10:00-11:10 パワーヨガ	10:00-11:10 アシュタンガ1,2	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	13:00-14:00 たまごヨガ	
※8:00-19:15 RYT指導養成	※8:00-20:30 RYT指導養成					
19:30-20:40 捻じりの 美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ	19:30-20:40 アシュタンガ1,2	19:30-20:40 ボディメイクヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ		
28	29	30	31			
09:30-10:40 アシュタンガ1,2	08:20-09:30 アシュタンガヨガ	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			
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 : 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>

