

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
担当: Yoji, Yuki 担当: Mariko 担当: Wataru 担当: Yuki 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 19:30-20:45 ハタヨガ		17:30-18:30 アシュタンガ1,2
4	5	6	7	8	9	10
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	
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		
11	12	13	14	15	16	17
10:00-11:10 パワーヨガ	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	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
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		
18	19	20	21	22	23	24
10:00-11:10 パワーヨガ	08:20-09:30 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	08:00-09:10 アシュタンガヨガ ハーフレッド	7:00-9:30 マイソールクラス 10:00-11:10 アシュタンガヨガ ハーフレッド 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	19:00-20:00 キレイになるヨガ	
25	26	27	28	29	30	
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	08:00-09:10 アシュタンガヨガ ハーフレッド 13:00-14:00 たまごヨガ	
19:30-20:40 癒しの 美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ	20:00-21:10 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		

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 : sapporoiyc@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>

