



月	火	水	木	金	土	日	
						1	
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							
2	3	4	5	6	7	8	
09:30-10:40 パワーヨガ	08:20-09:30 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	08:20-09:30 朝のアシュタンガヨガ		
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 パワーヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ			
9	10	11	12	13	14	15	
09:00-10:10 アーリーバード パワーヨガ	08:20-09:30 朝のアシュタンガヨガ	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	08:00-09:10 朝のアシュタンガヨガ ハーフプライマリーレッド	08:20-09:30 朝のアシュタンガヨガ	
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		19:30-20:45 ハタヨガ	13:00-14:00 たまごヨガ		
16	17	18	19	20	21	22	
	08:20-09:30 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	10:00-11:10 パワーヨガ	08:00-09:10 朝のアシュタンガヨガ ハーフプライマリーレッド	
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	13:00-14:00 たまごヨガ		
23	24	25	26	27	28	29	
09:30-10:40 パワーヨガ	08:20-09:30 朝のアシュタンガヨガ	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		7:00-9:30 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	19:30-20:40 パワーヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ	13:00-14:00 たまごヨガ	10:00-11:10 片足フロー 美脚美尻骨盤ヨガ	
					19:00-20:00 キレイになるヨガ	11:30-14:30 アシュタンガヨーガ アシュタンガ徹底講座	
30	31	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。					
08:20-09:30 朝のアシュタンガヨガ		Tel : 080-1888-7597 Mail : sapporoiyc@yahoo.co.jp http://la-smile.jp					
19:30-20:30 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1		 <b>Facebook</b> 始めました★ “👍いいね!”お待ちしております♪					
		〒939-8081 富山市堀川小泉町1丁目7-5 フタバビル2階					