



YOGA STUDIO
la-smile

2017.08 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
担当:Yoji 担当:Takeo 担当:Mariko 担当:Wataru 担当:Yuko 担当:Mari 担当:Keiko	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 月経血ヨガ 19:00-20:45 アシュタンガ1,2	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級 19:30-20:40 ボディメイクヨガ	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸 19:30-20:45 ハタヨガ	★10:00-11:30★ たまごヨガws (@2500) 13:00-14:15 ハーブプライマリー	7:30-9:30 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
7	8	9	10	11	12	13
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 月経血ヨガ 19:00-20:45 アシュタンガ1,2	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級 19:30-20:40 ボディメイクヨガ	★7:00-9:30★ マイソールクラス 10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸	★7:00-9:30★ マイソールクラス ※会場サタナマさん 10:00-11:15 ハーブプライマリー ★13:00-14:00★ ワンコインアシュタンガヨガ (@500)	7:30-9:30 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
14	15	16	17	18	19	20
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 キレイになるヨガ 19:00-20:45 アシュタンガ1,2	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級 19:30-20:40 ボディメイクヨガ	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸 19:30-20:45 ハタヨガ	10:00-11:15 ハーブプライマリー 13:00-14:00 ハタフロー	7:30-9:30 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
21	22	23	24	25	26	27
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 月経血ヨガ 19:00-20:45 アシュタンガ1,2	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級 19:30-20:40 ボディメイクヨガ	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸 19:30-20:45 ハタヨガ	10:00-11:15 ハーブプライマリー 13:00-14:00 ハタフロー	7:30-9:30 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
28	29	30	31			
10:00-11:15 パワーヨガ	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 月経血ヨガ 19:30-20:45 ハタフロー	10:00-11:00 月経血フロー 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 : 090-6216-8123
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>

