

2018.08 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
担当: Yoji, Yuki 担当: Mariko 担当: Wataru 担当: Yuko 担当: Mari 担当: Keiko 担当: Azyy 担当: Chika		10:00-11:10 月経血ヨガ 子連れOK	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 20:00-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1	8:00-9:10 アシュタンガヨガ ハーブプライマリー 13:00-14:00 たまごヨガ	
6	7	8	9	10	11	12
	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 子連れOK	10:00-11:00 たまごヨガ	9:30-10:30 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 パワーヨガ			
13	14	15	16	17	18	19
	08:20-09:30 朝のアシュタンガヨガ	お盆休み	お盆休み	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 10:00-11:10 キレイになるヨガ	7:00-9:30 マイソールクラス 10:00-11:30 月経血ヨガ& なまたまごよがWS 12:00-14:00 ヨーガスートラWS
19:30-20:30 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1	20:00-21:10 アシュタンガ1,2			19:30-20:40 アシュタンガヨガ ハーフレッドクラス		
20	21	22	23	24	25	26
09:00-10:10 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 子連れOK	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 子連れOK	8:00-9:10 アシュタンガヨガ ハーブプライマリー 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	20:00-21:10 キレイになるヨガ		
27	28	29	30	31	夏休み企画 子連れOKクラス お盆休み: 15日と16日	
	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		
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	20:00-21:10 キレイになるヨガ		
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 http://la-smile.jp			 Facebook 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						