

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	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	8:00-9:10 アシュタンガヨガ ハーフレッド  13:00-14:00 たまごヨガ	
19:30-20:30 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			
8	9	10	11	12	13	14
	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	8:00-9:10 アシュタンガヨガ ハーフレッド  13:00-14:00 たまごヨガ	
	20:00-21:10 キレイになるヨガ	19:30-20:40 アシュタンガ1,2	19:30-20:40 ボディメイクヨガ			
15	16	17	18	19	20	21
	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	7:00-9:30 アシュタンガヨガ マイソールクラス 8:00-9:30 初心者マイソール 10:00-11:10 美脚美尻骨盤ヨガ ヒップオープン	
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 パワーヨガ			
22	23	24	25	26	27	28
	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	10:00-11:00 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 キレイになるヨガ	19:30-20:40 アシュタンガ1,2	19:30-20:40 ボディメイクヨガ			
29	30	31				
	08:20-09:30 朝のアシュタンガヨガ	10:00-11:10 月経血ヨガ		<b>10月ニコニコキャンペーン</b> ①2回体験チケット2,500円→この価格で体験2回! ②1ヶ月フリー券25%OFF-9,720円(通常12,960円) ③体験後入会時6回券以上購入で入会金0円!		
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				
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。						
担当: Yoji, Yuki 担当: Mariko 担当: Yuko 担当: Mari 担当: Keiko 担当: Azzy 担当: Chika			Tel: 080-1888-7597 Mail: sapporoicy@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  <a href="http://la-smile.jp">http://la-smile.jp</a>			
				 <b>Facebook</b> 始めました★ “いいね!”お待ちしています♪		