

2017.11 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
担当:Yoji 担当:Takeo 担当:Mariko 担当:Wataru 担当:Yuko 担当:Mari 担当:Keiko		6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:15 たまごヨガ 19:00-20:30 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 ハーフプライマリー 13:00-14:00 たまごヨガ	7:30-9:30 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
6	7	8	9	10	11	12
10:00-11:15 パワーヨガ 19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:15 たまごヨガ 19:00-20:30 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 ハーフプライマリー 13:00-14:00 たまごヨガ	7:30-9:30 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
13	14	15	16	17	18	19
10:00-11:15 パワーヨガ 19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:10 月経血フロー 19:00-20:30 アシュタンガ1,2	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級 ★ケンハラクマws★	★ケンハラクマws★	★ケンハラクマws★	★ケンハラクマws★
20	21	22	23	24	25	26
10:00-11:15 パワーヨガ 19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級	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 19:00-20:30 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 ハーフプライマリー 13:00-14:00 たまごヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
27	28	29	30			
10:00-11:15 パワーヨガ 19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:15 アシュタンガ1,2	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:10 月経血フロー 19:00-20:30 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			

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>

