

2017.10 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
						1
担当:Yoji 担当:Takeo 担当:Mariko 担当:Wataru 担当:Yuko 担当:Mari 担当:Keiko						★10:00-11:30★ はじめてのヨガ
2	3	4	5	6	7	8
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	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸	10:00-11:15 ハーフプライマリー 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
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:45 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		
9	10	11	12	13	14	15
休講	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 月経血フロー	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	★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 10:00-11:15 ハーフプライマリー 13:00-14:00 ハタフロー	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
		19:00-20:45 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		
16	17	18	19	20	21	22
	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	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸	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
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:45 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	★14:30-15:30★ 1コインアシュタンガ!	
23/30	24/31	25	26	27	28	29
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 月経血フロー	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸	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
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:45 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		

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-smail.jp>

