

2017.12 Schedule

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--|-------------------------|--|--|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 担当:Yoji 担当:Takeo 担当:Mariko 担当:Wataru 担当:Yuko 担当:Mari 担当:Keiko | | | | 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 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 10:00-11:15 たまごヨガ | 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 | 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 | ★18:00-20:30★ 108回太陽礼拝 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 10:00-11:10 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 | 19:30-20:30 シルシヤサナ入門 (@1500) | 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 | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 | 【休講】 | 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 | | |
| | | | | | | |
| 25 | 26 | 27 | 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 10:00-11:10 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 | 【休講】 |
| 19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級 | ★19:30-21:00★ 美脚美尻骨盤ヨガ 年末スペシャル (@2500) | 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-smile.jp>

