

2017.09 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	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
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 10:00-11:00 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	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		
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 10:00-11:00 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	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	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	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		★13:00-14:15★ たまごヨガws (@2500)
25	26	27	28	29	30	
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	【休講】	
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をお願いします。

Tel : 090-6216-8123
Mail : lasmile.toyama@gmail.com
〒939-8081 富山市城川小泉町1丁目7-5フタバビル2階

<http://la-smail.jp>

