

月	火	水	木	金	土	日
						1
	担当: Yoji, Yuki 担当: Takeo 担当: Mariko 担当: Wataru 担当: Yuko 担当: Mari 担当: Keiko					7:30-9:30 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
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 10:00-11:10 月経血フロー	10:00-11:10 美脚美尻骨盤初級	10:00-11:15 キレイになるヨガ	10:00-11:15 ハーブプライマリー 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		19:00-20:30 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
10:00-11:15 パワーヨガ ※8:00-19:15 RYT指導養成	10:00-11:15 アシュタンガ1,2 ※8:00-18:30 RYT指導養成	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 月経血ヨガ	10:00-11:10 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 たまごヨガ	
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級		19:00-20:30 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
10:00-11:10 パワーヨガ		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 ハーブプライマリー 13:00-14:00 たまごヨガ	7:00-9:30 マイソールクラス 10:00-11:00 美脚美尻骨盤 11:30-14:30 アシュタンガ徹底講座
	19:30-20:15 美脚美尻骨盤初級	19:00-20:15 パワーヨガ	19:30-20:40 ボディメイクヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ		
23	24	25	26	27	28	29
10:00-11:15 パワーヨガ ※8:00-19:15 RYT指導養成 <リストラティブ徹底>	10:00-11:15 アシュタンガ1,2 ※8:00-20:30 RYT指導養成	6:00-7:00 早朝アシュタンガ 10:00-11:00 月経血ヨガ	10:00-11:10 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 ハーブプライマリー 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		19:00-20:30 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		
30	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。					
10:00-11:15 パワーヨガ	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					
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級	 Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪					
						