

## 2018.03 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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 ハーフプライマリー	7:30-9:30 早朝アシュタンガ
					13:00-14:00 たまごヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
			19:30-20:40 ボディメイクヨガ	19:30-20:45 ハタヨガ		
5	6	7	8	9	10	11
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 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	7:30-9:30 早朝アシュタンガ
		10:00-11:10 リラックスヨガ&呼吸			13:00-14:00 たまごヨガ	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		
12	13	14	15	16	17	18
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 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	7:30-9:30 早朝アシュタンガ
※8:00-19:15 RYT指導養成	※8:00-18:30 RYT指導養成	10:00-11:00 月経血ヨガ			13:00-14:00 たまごヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤初級
19:30-20:45 美脚美尻骨盤初級	19:00-21:00 マイソールクラス	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		
19	20	21	22	23	24	25
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 美脚美尻骨盤初級		10:00-11:15 ハーフプライマリー	7:00-9:30 マイソールクラス
		10:00-11:10 月経血フロー		13:00-15:00 Chama先生ws①		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	19:30-21:30 Chama先生ws②		11:30-14:30 アシュタンガ徹底講座
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 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	担当: Yoji, Yuki
※8:00-18:45 RYT指導養成	※8:00-20:30 RYT指導養成	10:00-11:00 月経血ヨガ			13:00-14:00 たまごヨガ	担当: Takeo
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		担当: Mariko
						担当: Wataru
						担当: Yuko
						担当: Mari
						担当: Keiko

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>

