

surf and mountain

class schedule on May 2017年5月クラススケジュール

surfandmountain@gmail.com

090-4010-0124

<http://surfandmountain.s2.weblife.me>

Sun 日	Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土
GY「やさしいヨーガ」(産後も可)、B「ベーシックヨーガ」、PV「骨盤調整ヨーガ」、PR「産前ヨーガ」、PO「産後ヨーガ」、EV「イベント」、R「リクエスト」クラス(2人以上のご希望で応相談、当日キャンセルと1名のみになった場合はそれぞれ¥1000追加となります)、YBC「ヨーガインストラクター基礎学習コース」(要エントリー、詳細ふみえまで)						
	1	2	3 19:00 B(75F)芦旧	4	5	6
7 9:15 B(90F)初声	8	9 9:45 GY/PR(60F)	10 19:00 B(75F)初声	11 9:15 PV(90H) 9:30 YBC-I (180F) 場所確認	12	13 15:00 B(90To)
14	15 10:00 B(90F)芦旧	16 11:00 GY/PO(60F)子	17	18 9:15 PV(90H)	19 19:00 B(75F)芦旧	20 9:15 B(90To)
21	22 10:00 B(90F)芦旧	23 9:45 GY/PR(60F)	24 19:00 B(75F)初声	25 9:15 PV(90H)	26	27
28 9:15 B(90F)初声	29	30 11:00 GY/PO(60F)子	31 9:30 YBC-II (180F) 場所確認	F→Fumieふみえ、H→Hitomiひとみ、To→Toseaとしー、子→子連れ可、初声→初声会場、芦旧→芦名旧町内会館、無表記→芦名コミュニティセンター、()内 60/75/90→60分/75分/90分クラス、		

- ・3日(水)「ベーシックヨーガ」は芦名旧会館です。13日(土)「ベーシックヨーガ」クラスは、15:00~16:30です。
- ・YBC「ヨーガインストラクター基礎学習コース」いつでもどなたでもエントリー可。詳細別紙参照、ふみえまで。
- ・森の整体院：一般・産前・産後、腰痛・肩こり・頭痛・膝痛・疲労ほか全身の調整で体調改善を。芦名・三浦エリアほか出張相談可。詳細ふみえまで。