

# surf and mountain

## class schedule on August 2017年8月クラススケジュール

[surfandmountain@gmail.com](mailto: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「やさしいヨガ」(産後も可)、B「ベーシックヨガ」、PV「骨盤調整ヨガ」、PR「産前ヨガ」、PO「産後ヨガ」、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 9:30 GY/PR(60F)	2	3 9:15 PV(90H)	4 19:00 B(75F)芦旧	5 9:15 B(90To)
6	7	8 9:30 GY/PR(60F)	9 19:00 B(75F)初声	10	11	12
13 9:15 B(90F)初声	14 10:00 B(90F)芦旧	15	16	17 9:15 PV(90H)	18 19:00 B(75F)芦旧	19
20 9:15 B(90F)初声	21 10:00 B(90F)芦旧	22 9:30 GY/PO(60F)子	23 19:00 B(75F)初声	24 9:15 PV(90H)	25	26 9:15 B(90To)
27	28 9:30 YBC-II (180F) 芦旧	29 9:30 GY/PO(60F)子	30	31 9:15 PV(90H)		
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、						

- ・火曜「やさしいヨガ」クラス9:30開始になりました。
- ・9月より、小網代スタジオOpen予定です！スケジュールや会場は変更されます。ご質問やリクエストはお早めにふみえまで。お楽しみに！
- ・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。