

surf and mountain

class schedule on February 2018年2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「やさしいヨガ」、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」、WS「ワークショップ」、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）、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 9:15 PV(90H)芦コ	2	3
4	5	6 9:30 GY/PO(60M代)子芦コ	7 10:00 B(90M代)芦旧	8 9:15 PV(90H)芦コ	9	10 19:00 B(75F)芦旧
11	12 9:30 B(90F)	13 9:30 GY/PO(60F)子芦コ	14 10:00GY/PR(60To)子	15 9:15 PV(90H)芦コ 19:00 B(75F)	16	17 9:30 B(90To)
18	19	20 9:30 GY/PO(60F)子芦コ	21 10:00GY/PR(60To)子 9:30 YBC-II (180F)	22 9:15 PV(90H)芦コ 19:00 B(75F)	23	24 9:30 B(90To)
25	26 10:00 GY/PR(60F)子	27 9:30 GY/PO(60F)子芦コ	28 10:00 B(90F)芦旧	F→Fumieふみえ、H→Hitomiひとみ、To→Toseaとしー、M→Mieみえ、子→子連れ可、芦コ→芦名コミュニティセンター、芦旧→芦名旧町内会館、無表記→小網代YOGA ASHRAM、()内 60/75/90→60分/75分/90分クラス、代→代講		

- ・1/11~2/8までyoga研修と休暇のため日本不在です。ご迷惑をおかけしますが、その間スケジュールとインストラクターの変更がありますのでご確認いただき、予約やキャンセル等の連絡方法は別紙ご参照ください。(koajiro小網代クラスとマタニティクラスはお休みです)
- ・自然療法によるケアや看護師によるメディカルカウンセリングを提供する「koajiro THERAPY（三浦ホームナースセンター）」始まりました。整体、アロマセラピー等のセラピーや看護師によるホームケアの相談などもおこないます。