

# surf and mountain

## class schedule on March 2018年3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
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	2	3 9:30 B(90To) 19:00 B(75F)芦旧
4	5 10:00 GY/PR(60F)子	6 9:30 GY/PO(60F)子 芦コ	7 10:00 B(90F)芦旧	8 9:15 PV(90H)芦コ	9	10 9:30 B(90To)
11	12	13 9:30 GY/PO(60M)子 芦コ	14 9:30 YBC- II (180F) 10:00 B(90M)芦旧 10:00GY/PR(60To)子	15 9:15 PV(90H)芦コ	16	17 19:00 B(75F)
18	19 10:00 GY/PR(60F)子	20 9:30 GY/PO(60F)子 芦コ	21 10:00 B(90M)芦旧	22 9:15 PV(90H)芦コ	23	24 19:00 B(75F)
25 9:30 B(90F)	26	27 9:30 GY/PO(60M)子 芦コ	28 10:00 B(90F)芦旧 10:00GY/PR(60To)子	29 9:15 PV(90H)芦コ	30	31 19:00 B(75F)芦旧
GY「やさしいヨーガ」、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」、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）						

- ・今月より、みえMieがsurf and mountainインストラクターになりました。火曜GY、水曜Bクラスをふみえと共に担当しますのでみなさまのご参加をお待ちしています！
- ・小網代夜クラス、土曜へ変更させていただきます。
- ・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）」が始まりました。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。