

# surf and mountain

## class schedule on April 2018年4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）						
1	2	3 9:30 GY/PO(60F) 子 芦コ	4 10:00 GY/PR (60To)子	5 9:15 PV(90H) 芦コ	6	7 9:30 B(90To) 19:00 B(75F) 大楠
8	9 10:00 GY/PR(60F) 子	10 9:30 GY/PO(60M) 子 芦コ	11 10:00 B(90M) 芦旧 9:30 YBC- II (180F) 芦コ	12 9:15 PV(90H) 芦コ	13	14 9:30 B(90To) 19:00 B(75F) 大楠
15	16 10:00 GY/PR(60F) 子	17 9:30 GY/PO(60F) 子 芦コ	18 10:00 B(90F) 芦旧	19 9:15 PV(90H) 芦コ	20	21 19:00 B(75F)
22 9:30 B(90F)	23	24 9:30 GY/PO(60M) 子 芦コ	25 10:00 B(90M) 芦旧 10:00 GY/PR (60To)子	26 9:15 PV(90H) 芦コ	27	28 19:00 B(75F)
29 9:30 B(90F)	30	芦コ→芦名コミュニティセンター、芦旧→芦名旧町内会館、大楠→大楠みんなの家、無表記→小網代YOGA ASHRAM、()内 60/75/90→60分/75分/90分クラス、F→Fumieふみえ、H→Hitomiひとみ、To→Toseaとしー、M→Mleみえ、代→代講、子→子連れ可、				

- ・ 7日・14日（土）夜Bクラスは「大楠みんなの家」でおこないます。
- ・ 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（小網代セラピー/三浦ホームナースセンター）」は、整体、アロマセラピー等の施術や看護師によるホームケアの相談などもおこないます。