

surf and mountain

class schedule on July 2018年7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」、 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」、 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） WS 「ワークショップ」、 EV 「イベント」、 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 B(90F)	2	3 9:30 GY/PO(60F)子芦コ	4 10:00 B(90F)芦旧 10:00 GY/PR(60To)子	5 9:15 PV(90H)芦コ	6	7 19:00 B(75F)芦旧
8 9:30 B(90F)	9 10:00 GY/PR(60F)子	10 9:30 GY/PO(60M)子芦コ	11 10:00 B(90M)芦旧	12	13 19:00 B(75F)	14 9:30 B(90To)
15	16	17 9:30 GY/PO(60F)子芦コ 11:00YBC-II(120F)芦コ	18 10:00 B(90F)芦旧 10:00 GY/PR(60To)子	19 9:15 PV(90H)芦コ	20	21 19:00 B(75F)
22	23 10:00 GY/PR(60F)子	24 9:30 GY/PO(60M)子芦コ	25 10:00 B(90M)芦旧 19:00 B(75F)芦旧	26 9:15 PV(90H)芦コ	27	28 9:30 B(90To)
29	30	31 9:30 GY/PO(60M)子芦コ	会場 ：無表記→小網代YOGAASHRAM、芦コ→芦名コミュニティセンター、芦旧→芦名旧町内会館、 レッスン時間 ：（）内 60/75/90→60分/75分/90分クラス、 代 ：代講、 子 ：子連れ可、 インストラクター ：F→Fumieふみえ、H→Hitomiひとみ、 To→Toseaとしー、M→Mieみえ、			

- ・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。