

surf and mountain

class schedule on December 2018年12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
会場： 無表記→小網代YOGA ASHRAM、 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→Mleみえ、A→Aikoあいこ、Yukie→ゆきえ						1
2 10:00 B(90F)	3	4 9:30 GY(60M)芦コ 10:00 B(75Y)	5 10:00 B(90M)芦旧	6 9:15 PV(90H)芦コ	7 19:00 B(75F)芦旧	8 19:00 B(75F)
9	10 ※10:30 GY/PR(60F) 子	11 9:30 GY(60M)芦コ 10:00 B(75Y)	12 10:00 B(90M)芦旧 10:00 B(90To)	13 9:15 PV(90H)芦コ	14 10:00 GY/PO(60A)子	15 19:00 B(75F)
16	17	18 9:30 GY(60F)芦コ 10:00 B(75Y)	19 10:00 B(90F)芦旧	20	21 10:00 GY/PO(60A)子	22 ※19:00 B(75F) 大楠
23	24 10:00 GY/PR(60F) 子	25 9:30 GY(60F)芦コ 10:00 B(75Y)	26 10:00 B(90F)芦旧 10:00 B(90To)	27 9:15 PV(90H)芦コ	28 ※19:00 B(75F)	29
30 10:00 B(90F)	31	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」、 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)、 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)				

- ・※10日(月)小網代GY/PRは10:30~11:30となります。28日(金)小網代Bクラスあります。22日(土)夜クラス会場ご確認ください。
- ・持病や不調がある方のための「ヨーガセラピー」プライベートクラスあります。詳細別紙。ふみえにご相談ください。
- ・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。