

surf and mountain

class schedule on July 2019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
	1	2 9:30 GY(60M) 芦コ 10:00 B(90Y)	3 9:30 B(90F) 芦旧	4 9:15 PV(90H) 芦コ	5 10:00 GY/PO(60A) 子	6 10:00 B(75F)
7 19:00 B(75F) 芦旧	8	9 9:30 GY(60A) 芦コ 10:00 B(90Y)	10	11 9:15 PV(90H) 芦コ	12 10:00 GY/PO(60A) 子	13
14 19:00 B(75F)	15 ※10:00 B(75F)	16 9:30 GY(60F) 芦コ 10:00 B(90Y)	17 ※9:30 B(90A代) 芦旧	18 9:15 PV(90H) 芦コ	19 10:00 GY/PO(60A) 子	20
21 19:00 B(75F)	22	23 9:30 GY(60F) 芦コ 10:00 B(90Y)	24 10:00 YBCIII	25 9:15 PV(90H) 芦コ	26 10:00 GY/PO(60A) 子	27 19:00 B(75F) 芦旧
28	29	30 9:30 GY(60F) 芦コ	31 10:00 YBCIII			

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)、WS「ワークショップ」、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名のみ場合は各¥1000追加)

※水「ベーシックヨーガ」は変則実施となります。詳細ご確認ください。

※15(月・祝)「ベーシックヨーガ」クラスあります。

※YBCIII(ヨーガインストラクター基礎学習コース) 始まりました。エントリー随時受付中。詳細ふみえまで。

※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。