

surf and mountain

class schedule on August 2019年8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、 大楠 →要確認、 代： 代講、 子： 子連れ可、 レッスン時間： ()内60/75/90→60分/75分/90分クラス、 インストラクター： F→Fumieふみえ、H→Hitomiひとみ、M→Mieみえ、A→Aikoあいこ、Yukie→ゆきえ						
				1 9:15 PV(90H)芦コ	2 10:00 GY/PO(60A)子	3 19:00 B(75F)
4 10:00 B(75F)	5 ※10:00PR(60F)子	6 9:30 GY(60M)芦コ 10:00 B(90Y)	7 9:30 B(90M)芦旧	8 9:15 PV(90H)芦コ	9 10:00 GY/PO(60A)子 10:00 YBCIII	10
11 19:00 B(75F)芦旧	12	13 ※10:00 B(90F)子	14 9:30 B(90F)芦旧	15	16 ※10:00 GY/PO(60F)子	17 19:00 B(75F)
18	19	20 9:30 GY(60M)芦コ 10:00 B(90Y)	21 9:30 B(90M)芦旧	22 9:15 PV(90H)芦コ	23 10:00 GY/PO(60A)子	24 19:00 B(75F)
25	26 10:00 PR(60F)子	27 9:30 GY(60A)芦コ 10:00 B(90Y)	28 9:30 B(90F)芦旧	29 9:15 PV(90H)芦コ	30 10:00 GY/PO(60A)子 10:00 YBCIII	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」、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名のみの場合は各¥1000追加)

※13(火)「ベーシックヨーガ」、16(金)「やさしいヨーガ」はFumieふみえが代講します。夏休み中のお子さん連れも歓迎です!

※月曜PR「マタニティ産前ヨーガ」再開します。

※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。