

Fooca Yoga Schedule 7

2010.6.未発行

クラスの内容は裏面をご参照下さい。

予約先・注意事項		class info		1(FRI)		2(SUT)		3(SUN)							
<p>■レッスン前2時間は食事を控えておくか、軽食でお済ませ下さい。</p> <p>■ご予約無でのクラス参加可能ですが、定員に達する場合は予約優先と致します。</p> <p>■急遽代行・休講となる場合があります。最新の情報はHPにてご確認下さい。</p> <p>■トライアルの方はご予約の上お越し下さい。</p> <p>T:079-228-9646 M:info@fooca.jp</p> <p>http://fooca.jp</p>		<p>□今月の公園ヨガ</p> <p>7/10(日) 朝6:00~ スタジオ横の津田公園にて開催</p> <p>参加費 ¥1000(ミネラルウォーター 1本付)</p> <p>別途 ¥500にてマクロビ朝食Boxのご注文を承ります</p> <p>(3日前迄に要予約)</p> <p>スタジオメンバー様以外の方も参加可能です</p> <p>詳細はHP・別紙にて☆</p>		<p>10:30 ヴィンヤサヨガ Sumika ★</p> <p>13:30 アロマヨガ Sumika ★</p> <p>19:00 ハタヨガ 足のむくみケア Megumu ★</p>		<p>09:45 ヴァイクンタヨガB Mami ★</p> <p>60分クラス 75分クラス 90分クラス</p>		<p>10:30 ハタヨガ Megumu ★</p> <p>★ オールレベル ★ 初級・中級</p>							
4(MON)	5(TUE)	6(WED)	7(THU)	8(FRI)	9(SUT)	10(SUN)	11(MON)	12(TUE)	13(WED)	14(THU)	15(FRI)	16(SUT)	17(SUN)		
10:30 ハタヨガ 首・肩・腰ケア Megumu ★	10:30 ヴァイクンタヨガB Sumika ★	定休日	10:30 シヴァナンダヨガ Yukari ★	10:30 ヴァイクンタヨガF Sumika ★	09:45 ヴァイクンタヨガB Mami ★	10:30 ハタヨガ Megumu ★	10:30 ハタヨガ 首・肩・腰ケア Megumu ★	10:30 ヴァイクンタヨガB Sumika ★	定休日	10:30 シヴァナンダヨガ Yukari ★	10:30 ヴィンヤサヨガ Sumika ★	09:45 ヴァイクンタヨガB Mami ★	10:30 ハタヨガ Kayo ★		
19:00 ハタヨガ Sumika ★	19:00 アロマヨガ Sumika ★		19:00 リラックスヨガ Mami ★	13:30 アロマヨガ Sumika ★	11:30 キッズヨガ Naoco ※前日迄予約要	6:00 早朝公園ヨガ開催! Yukari 新鮮な朝の空気をカラダにたくさん取り込んで一日をスタート。参加費 ¥1000 + ¥500でマクロビ朝食Boxの注文お受けいたします。class infoチェック!	13:15 マタニティ-ヨガ Yoshiko Miwa ※前日迄予約	19:00 アロマヨガ Sumika ★		19:00 リラックスヨガ Mami ★	19:00 ハタヨガ 足のむくみケア Megumu ★	19:00 ハタヨガ Sumika ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★	19:00 ハタヨガ Sumika ★	
20:30 ヴィンヤサヨガ Kumi ★	20:30 ヴァイクンタヨガF Sumika ★		20:30 ハタヨガ Megumu ★	19:00 リラックスヨガ Mami ★	19:00 ハタヨガ 足のむくみケア Megumu ★		20:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★	20:30 ヴィンヤサヨガ Kumi ★		20:30 ヴァイクンタヨガF Sumika ★	20:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★	20:30 ハタヨガ Megumu ★	20:30 ハタヨガ Megumu ★	20:30 ハタヨガ Megumu ★	20:30 ハタヨガ Megumu ★
19:00 ハタヨガ Megumu ★	19:00 アロマヨガ Sumika ★		19:00 リラックスヨガ Mami ★	20:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★	20:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★		20:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★		19:00 アロマヨガ Sumika ★	19:00 アロマヨガ Sumika ★	19:00 ハタヨガ 足のむくみケア Megumu ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★
18(MON)	19(TUE)	20(WED)	21(THU)	22(FRI)	23(SUT)	24(SUN)	25(MON)	26(TUE)	27(WED)	28(THU)	29(FRI)	30(SUT)	31(SUN)		
10:30 ハタヨガ 首・肩・腰ケア Megumu ★	10:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★	定休日	10:30 シヴァナンダヨガ Yukari ★	10:30 ヴァイクンタヨガF Sumika ★	09:45 ヴァイクンタヨガB Mami ★	10:30 ハタヨガ Megumu ★	10:30 ハタヨガ 首・肩・腰ケア Megumu ★	10:30 ヴァイクンタヨガB Sumika ★	定休日	10:30 シヴァナンダヨガ Yukari ★	10:30 ヴィンヤサヨガ Sumika ★	09:45 ヴァイクンタヨガB Mami ★	10:30 ハタヨガ Megumu ★		
19:00 ハタヨガ Megumu ★	19:00 アロマヨガ Sumika ★		19:00 リラックスヨガ Mami ★	13:30 アロマヨガ Sumika ★	11:30 キッズヨガ Naoco ※前日迄予約要	fooca LOHAS SALON & STUDIO	13:15 マタニティ-ヨガ Yoshiko Miwa ※前日迄予約	19:00 アロマヨガ Sumika ★		19:00 リラックスヨガ Mami ★	19:00 ハタヨガ 足のむくみケア Megumu ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★	
20:30 ヴィンヤサヨガ Kumi ★	20:30 ヴァイクンタヨガF Sumika ★		20:30 ハタヨガ Megumu ★	19:00 リラックスヨガ Mami ★	19:00 ハタヨガ 足のむくみケア Megumu ★		20:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★	20:30 ヴィンヤサヨガ Kumi ★		20:30 ヴァイクンタヨガF Sumika ★	20:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★	20:30 ハタヨガ Megumu ★	20:30 ハタヨガ Megumu ★	20:30 ハタヨガ Megumu ★	20:30 ハタヨガ Megumu ★
19:00 ハタヨガ Megumu ★	19:00 アロマヨガ Sumika ★		19:00 リラックスヨガ Mami ★	20:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★	20:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★		20:30 ヴァイクンタヨガB Mami ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★		19:00 アロマヨガ Sumika ★	19:00 アロマヨガ Sumika ★	19:00 ハタヨガ 足のむくみケア Megumu ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★	19:00 ハタヨガ Megumu ★