


Fooca Yoga Schedule 8

2011.7.20発行

クラスの内容は裏面をご参照下さい。

1(MON)	2(TUE)	3(WED)	4(THU)	5(FRI)	6(SAT)	7(SUN)	
10:30 ハタヨガ 首・肩・腰ケア Megumu ★◎	10:30 ヴィンヤサヨガ NEW!!! Miyuki ★◎	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 シヴァナンダヨガ Yukari ★◎	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		
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 ★◎				
8(MON)	9(TUE)	10(WED)	11(THU)	12(FRI)	13(SAT)	14(SUN)	
10:30 ハタヨガ 首・肩・腰ケア Megumu ★◎	10:30 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★◎	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 Mami ★◎	09:45 ヴァイクンタヨガB Mami ★◎	10:30 ハタヨガ Megumu ★◎	
13:15 マタニティ-ヨガ Yoshiko Miwa ※前日迄予約			19:00 リラックスヨガ Mami ★◎	13:30 リラックスヨガ Mami ★◎		◎ 60分クラス ◎ 75分クラス ◎ 90分クラス	
19:00 ハタヨガ Sumika ★◎	19:00 アロマヨガ Sumika ★◎		20:30 ハタヨガ Megumu ★◎	19:00 ハタヨガ 足のむくみケア Megumu ★◎			
20:30 ヴィンヤサヨガ Kumi ★◎	20:30 ヴァイクンタヨガF Sumika ★◎						
15(MON)	16(TUE)	17(WED)	18(THU)	19(FRI)	20(SAT)	21(SUN)	
10:30 ハタヨガ 首・肩・腰ケア Megumu ★◎	10:30 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★◎	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 シヴァナンダヨガ Yukari ★◎	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 ★◎		★ オールレベル ★ 初級・中級	
休講	20:30 ヴァイクンタヨガF Sumika ★◎		20:30 ハタヨガ Megumu ★◎	19:00 ハタヨガ 足のむくみケア Megumu ★◎			
22(MON)	23(TUE)	24(WED)	25(THU)	26(FRI)	27(SAT)	28(SUN)	
10:30 ハタヨガ 首・肩・腰ケア Megumu ★◎	10:30 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★◎	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 ★◎	
13:15 マタニティ-ヨガ Yoshiko Miwa ※前日迄予約			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		
19:00 ハタヨガ Sumika ★◎	19:00 アロマヨガ Sumika ★◎		20:30 ハタヨガ Megumu ★◎	19:00 ハタヨガ 足のむくみケア Megumu ★◎			
20:30 ヴィンヤサヨガ Kumi ★◎	20:30 ヴァイクンタヨガF Sumika ★◎						
29(MON)	30(TUE)	31(WED)	class info		予約先・注意事項		
10:30 ハタヨガ 首・肩・腰ケア Megumu ★◎	10:30 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★◎	定休日	NEW!!! 火曜日10:30~ Miyuki先生によるヴィンヤサヨガクラスがスタートします！ ■8/15(月)20:30~ ヴィンヤサクラス休講 ■今後のWS開催予定 ・Yukari先生のサンスクリット語講座 ・Kumi先生の更にアサナを深めるためのWS ・10/1(土) ODAKA YOGA ロベルト ミレット先生WS 詳細は決まり次第HPでお知らせいたします。		■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。 ■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。 ■急遽代行・休講となる場合があります。最新の情報はHPにてご確認ください。 ■トライアルの方はご予約の上お越し下さい。 T:079-228-9646 M:info@fooca.jp http://fooca.jp		
19:00 シヴァナンダヨガ Yukari ★◎	19:00 アロマヨガ Sumika ★◎						
20:30 ヴィンヤサヨガ Kumi ★◎	20:30 ヴァイクンタヨガF Sumika ★◎						