


Fooca Yoga Schedule9

2011.8.20発行

クラスの内容は裏面をご参照下さい。

class info				1(THU)	2(FRI)	3(SUT)	4(SUN)
■9/11(日)Charity 朝ヨガ&フリマ フリマ出店者募集中！ 衣類.ヨガウェア.食器.日用品.子供服.おもちゃetc 新品・中古品OK！ ■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 ロペルト ミレット先生のWS 詳細はHPをご覧ください		● 60分クラス ● 75分クラス ● 90分クラス ★ オールレベル ★ 初級・中級		10:30 シヴァナンダヨガ Yukari ★●	10:30 ヴィンヤサヨガ Kumi ★● 13:30 アロマヨガ Sumika ★●	09:45 ヴァイクンタヨガB Mami ★●	10:30 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 ハタヨガ Megumu ★●			
5(MON)	6(TUE)	7(WED)	8(THU)	9(FRI)	10(SUT)	11(SUN)	
10:30 ハタヨガ 首・肩・腰ケア Megumu ★●	10:30 ヴィンヤサヨガ Sumika ★●	定休日	10:30 シヴァナンダヨガ Yukari ★●	10:30 ヴァイクンタヨF 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 ★●	13:30 アロマヨガ Sumika ★●	11:30 キッズヨガ Naoco ※前日迄予約要	☆FOOCA Charity Day □朝ヨガ7:00～ □フリマ13:00～	
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 ★●	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 ★●		20:30 ハタヨガ Megumu ★●				
12(MON)	13(TUE)	14(WED)	15(THU)	16(FRI)	17(SUT)	18(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 ★●	
13:15 マタニティ-ヨガ Yoshiko Miwa ※前日迄予約			19:00 シヴァナンダヨガ Yukari ★●	13:30 アロマヨガ Sumika ★●			
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 ★●	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 ★●		20:30 ハタヨガ Megumu ★●				
19(MON)	20(TUE)	21(WED)	22(THU)	23(FRI)	24(SUT)	25(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 ★●	
			19:00 シヴァナンダヨガ Yukari ★●	13:30 アロマヨガ Sumika ★●	11:30 キッズヨガ Naoco ※前日迄予約要	 fooca LONAS SALON & STUDIO	
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 ★●	19:00 リラックスヨガ 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 ★●				
26(MON)	27(TUE)	28(WED)	29(THU)	30(FRI)	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	10:30 シヴァナンダヨガ Yukari ★●	10:30 ヴィンヤサヨガ Sumika ★●	■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。		
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 ★●	T:079-228-9646 M:info@fooca.jp http://fooca.jp		
19:00 ハタヨガ Kumi ★●	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 ★●						