

Fooca Yoga Schedule 12

2011.11.20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				1(THU)	2(FRI)	3(SAT)	4(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>60分クラス</p> <p>75分クラス</p> <p>90分クラス</p> <p>★ オールレベル</p> <p>★ 初級・中級</p>		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 ★	9:45 ハタヨガ Megumu ★
5(MON)	6(TUE)	7(WED)	8(THU)	9(FRI)	10(SAT)	11(SUN)	
10:30 ハタヨガ 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 ★	9:45 ハタヨガ Megumu ★	
			13:30 アロマヨガ Sumika ★	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 ★		19:00 リラックスヨガ Mami ★	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 ★				
12(MON)	13(TUE)	14(WED)	15(THU)	16(FRI)	17(SAT)	18(SUN)	
10:30 ハタヨガ 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 ★	9:45 ハタヨガ Miyuki ★	
13:15 マタニティ-ヨガ Yoshiko Miwa ※前日迄予約			13:30 アロマヨガ Sumika ★	13:30 アロマヨガ Sumika ★			
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 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(SAT)	25(SUN)	
10:30 ハタヨガ 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 ★	9:45 ハタヨガ Megumu ★	
			13:30 アロマヨガ Sumika ★	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 ★		19:00 リラックスヨガ Mami ★	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 ★				
26(MON)	27(TUE)	28(WED)	29(THU)	30(FRI)	31(SAT)		
10:30 ハタヨガ 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 ★	class info ■日曜日クラスのスタート時間が9:45~と変更になりました。 ■12/11(日)11:30~ Megumu先生による Dog保護のためのCharity yoga 参加費 ¥1000 ■12/29(木) 17:00~ 108ナマスカーラ&キャンドル瞑想 どなたでも参加費無料! ■年末年始のお休みは12/30~1/4迄となります。			
13:15 マタニティ-ヨガ Yoshiko Miwa ※前日迄予約			17:00 108ナマスカーラ & キャンドル瞑想				
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 ★						

