

Fooca Yoga Schedule2

2012.1.20発行

クラスの内容は裏面をご参照下さい。

		1(WED)	2(THU)	3(FRI)	4(SAT)	5(SUN)	
 <p>FOOCA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ 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 	定休日	10:30 ハタヨガ Miyuki ★ ⊙	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 Sumika ★ ⊙	
				13:30 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 ハタヨガ Megumu ★ ⊙			
6(MON)	7(TUE)	8(WED)	9(THU)	10(FRI)	11(SAT)	12(SUN)	
10:30 ハタヨガ Megumu ★ ⊙	10:30 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★ ⊙	定休日	10:30 ハタヨガ Miyuki ★ ⊙	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 ★ ⊙			
19:00 ハタヨガ Kumi ★ ⊙	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 ★ ⊙				
13(MON)	14(TUE)	15(WED)	16(THU)	17(FRI)	18(SAT)	19(SUN)	
10:30 ハタヨガ Megumu ★ ⊙	10:30 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★ ⊙	定休日	10:30 ハタヨガ Miyuki ★ ⊙	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 ★ ⊙	
13:15 マタニティ-ヨガ Yoshiko Miwa ※前日迄予約				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 ★ ⊙				
20(MON)	21(TUE)	22(WED)	23(THU)	24(FRI)	25(SAT)	26(SUN)	
10:30 ハタヨガ Megumu ★ ⊙	10:30 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★ ⊙	定休日	10:30 ハタヨガ Miyuki ★ ⊙	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 ★ ⊙	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 ★ ⊙				
27(MON)	28(TUE)	29(WED)	class info		予約先・注意事項		
10:30 ハタヨガ Megumu ★ ⊙	10:30 ヴィンヤサヨガ Miyuki ★ ⊙	定休日	今月のお知らせ ・5日(SUN)ハタヨガクラス 代行Megumu→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。 T:079-228-9646 M:info@fooca.jp http://fooca.jp		
13:15 マタニティ-ヨガ Yoshiko Miwa ※前日迄予約			来月以降のお知らせ ・3/31(SAT)『ヨガに応用するフェルデンクライスメソッド』 ～アサナを目覚めさせてるために～				
19:00 ハタヨガ Sumika ★ ⊙	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 ★ ⊕						