

# スタジオ スケジュール

2023年3月



月曜日  
定休日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

10:00

11:00～11:45

産後ケアクラス  
女性専用クラス

赤ちゃんと一緒に。  
産後は美しくなる  
チャンス！

11:00～11:45

マタニティーカラス  
女性専用クラス

マイナートラブルの  
解消。お産の技を！

10:30～11:30

タイ式ヨガ  
ルーシーダットン

自己整体系 どなたでも



10:30～11:30

シニアヨガ  
健康増進・維持に！

60才以上に最適



週替クラス

毎週

10:30～

シルク  
サスペンション

自己整体系 どなたでも



週替クラス

12日

26日

バランスボール  
Yoga

10:30～11:30



11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

14:00～15:00

タイ式ヨガ  
ルーシーダットン  
自己整体系 どなたでも



13:30～14:30

タイ式ヨガ  
ルーシーダットン  
自己整体系 どなたでも



15:00～15:30

ショートバランスボール  
骨盤調整  
燃焼系



週替クラス

9日  
20日  
ハンモック  
13:30～14:30  
リラックス



週替クラス

10日  
ハンモック  
13:30～14:30  
リラックス



13:30～14:30

タイ式ヨガ  
ルーシーダットン  
自己整体系 どなたでも



13:30～14:30  
ハンモック



筋トレ系 どなたでも

出張レッスン

インストラクター  
養成  
グループレッスン

16:00～16:30

ハンモック  
(ハンドル)



インストラクター  
養成クラス

週替クラス

19:00～20:00

8日  
29日  
シルク  
サスペンション



18:30～19:30

タイ式ヨガ  
ルーシーダットン  
自己整体系 どなたでも



週替クラス

30日  
月ヨガ  
アロマ



- 個人レッスン
- グループ、団体レッスン
- 貸切レッスン
- 企業様の福利厚生レッスン  
承ります。

3月のお休みは、15日（水）～21日（火）です。

クラスの変更がある場合がございます。ご了承ください。

○同日2コマ受講でチケット1枚割引  
特別メニュー、他のキャンペーンとは併用できません。

【お願い】☆2日前までに、予約お願いいたします。  
☆スタジオは、15分前からの開場でございます。

コロナウィルス感染予防にご協力ください。

エステルーム ホットストーンの情報は、  
カズミスタジオのブログをご覧ください。



Kazumi Studio

岩手県宮古市末広町 8-1 2F

TEL:0193-77-5633

<http://kazumi-yoga.com>  
studio@kazumi-yoga.com

