

スタジオスケジュール

2023年4月

月曜日 MON.	火曜日 TUE.	水曜日 WED.	木曜日 THU.	金曜日 FRI.	土曜日 SAT.	日曜日 SUN.
9:00						
10:00			10:30 ~ 11:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン ・呼吸フロー ・体質改善 <small>チケット 3</small>	10:30 ~ 11:30 シニアヨガ ・機脚向上・筋肉貯金 ・介護予防・健康寿命アップ ・体質改善 <small>チケット 3</small>	1 日 10:30 ~ 11:30 シルク サスペンション ・美脚・美尻・O脚改善 ・体幹トレーニング <small>チケット 5</small>	9 日 09:00 ~ 10:00 モーニングヨガ ・代謝アップ <small>チケット 3</small>
11:00	定休日				8 日 10:30 ~ 11:15 美ウォーキング ・ミセスコンテスト世界 大会出場のインストラク ターによるレッスン ・ワンランク上の自分に ・美しく歩いて ・膝痛肩こり予防 <small>チケット 3</small>	16 日 10:30 ~ 11:30 バランスボール ヨガ 超ダイエット・骨盤調整 (腰痛・小尻) <small>チケット 3</small>
12:00					22 日 10:30 ~ 11:15 O脚改善ヨガ ・アーチドクター ・骨盤調整 ・美脚 <small>チケット 3</small>	9 日 10:30 ~ 11:15 O脚改善ヨガ ・アーチドクター ・骨盤調整 ・美脚 <small>チケット 3</small>
13:00		13:30 ~ 14:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン ・身体のゆがみ調整 ・代謝アップ <small>チケット 3</small>	13:30 ~ 14:20 ハンモックヨガ ・姿勢改善 ・新感覚 <small>チケット 5</small>	13:30 ~ 14:30 身体が硬い方の ヨガ <small>チケット 3</small>	13:30 ~ 14:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン ・身体のゆがみ調整 ・代謝アップ <small>チケット 3</small>	13:30 ~ 14:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン ・巡り改善・代謝アップ ・ダイエット <small>チケット 3</small>
14:00					15:00 ~ 15:30 バランスボールヨガ ・ダイエット・骨盤調整 ・体幹トレーニング <small>チケット 2</small>	
15:00						15:00 ~ 15:30 バランスボールヨガ ・ダイエット・骨盤調整 ・体幹トレーニング <small>チケット 2</small>
16:00						15:00 ~ 16:00 ハンモックヨガ ・姿勢改善 ・新感覚 <small>チケット 5</small>
17:00						
18:00			18:30 ~ 19:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン ・肩こり・腰痛 ・ストレス解消 <small>チケット 3</small>	18:30 ~ 19:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン ・むくみ・疲労リセット ・ダイエット <small>チケット 3</small>		
19:00		5 日 19:00 ~ 20:00 シルク サスペンション 心と身体のリフレッシュ 疲れにくい身体へ <small>チケット 5</small>	12 日 19:00 ~ 19:45 肩こり解消 ヨガ フィンガーコリラで 肩こり解消! <small>チケット 3</small>	6 日 20:00 ~ 21:00 月ヨガ ・癒し、心の健康 <small>チケット 4</small>	27 日 20:00 ~ 21:00 ヒーリングヨガ ・癒し、心の健康 <small>チケット 4</small>	
20:00						

クラスの変更がある場合がございます。ご了承ください。

【お願い】☆2日前までに、予約お願いたします。

☆スタジオは、15分前からの開場でございます。

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

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

