

	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							9 09:00 ~ 10:00 モーニングヨガ ・代謝アップ チケット 3
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 チケット 3	10:30 ~ 11:30 シニアヨガ ・機能向上・筋肉貯金 ・介護予防・健康寿命アップ ・体質改善 チケット 3	1 15 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 チケット 5	8 22 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 ・腰痛肩こり予防 チケット 3
11:00	定休日						16 30 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) チケット 3
12:00							9 23 10:30 ~ 11:15 O脚改善ヨガ ・アーチドクター ・骨盤調整 ・美脚 チケット 3
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 チケット 3	13:30 ~ 14:20 ハンモックヨガ ・姿勢改善 ・新感覚 チケット 5	13:30 ~ 14:30 身体が硬い方の ヨガ チケット 3	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 チケット 3	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 チケット 3
14:00							
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 チケット 2			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 チケット 2	15:00 ~ 16:00 ハンモックヨガ ・姿勢改善 ・新感覚 チケット 5
16:00						16:00 ~ 16:30 女子の筋トレ (ハンモック) ・美尻・背中痩せ・美ボディ ・体幹トレーニング チケット 4	
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 チケット 3	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 チケット 3		
19:00			5 19 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 疲労しにくい身体へ チケット 5	12 26 19:00 ~ 19:45 肩こり解消 ヨガ フィンガーゴリラで 肩こり解消! チケット 3	6 20 20:00 ~ 21:00 月ヨガ ・癒し、心の健康 チケット 3	27 20:00 ~ 21:00 ヒーリングヨガ ・癒し、心の健康 チケット 4	
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、予約お願いいたします。  
☆スタジオは、15分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

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、予約をお願いいたします。  
 ☆スタジオは、15分前からの開場でございます。  
 ○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](mailto:studio@kazumi-yoga.com)

