



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00				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! 65才以上 ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	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 ハタヨガ FLOW 1日 佐藤 忍先生 どなたでも (90分) ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆
11:00							バランスボール 8日 yoga 燃焼系 どなたでも ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆
12:00						28日美容ハリ aube 11:00~18:00	
13:00				13:30~14:30 ハンモック ストレッチ リラクセス系 どなたでも ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	13:30~14:30 産後ケア マタニティーヨガ 女性専用クラス ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	13:30~14:30 バランスボール 骨盤調整 燃焼系 ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	13:30~14:30 アシュタンガヨガ 15日 ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆
14:00			14:00~14:30 ショートルーシーダットン 自己整体系 どなたでも ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆ ¥1,000				朝ヨガ&ランチ 29日 10:00~ ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆
15:00	15:00~16:00 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 ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆ ¥1,000		プライベート レッスン		15:00~16:00 ハンモック ストレッチ リラクセス系 どなたでも ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	15:00~16:00 タイ式ヨガ ルーシーダットン 自己整体系 どなたでも ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆
16:00			プライベート レッスン	プライベート レッスン		16:30~17:00 ハンモック 筋トレ系 トレーニングにも! ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	16:30~17:30 ハンモック (ルーシーダットン) どなたでも 自己整体系 ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆
17:00						18:00~19:00 バランスボール (ルーシーダットン) 自己整体系 どなたでも ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	
18:00					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 ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	19:00~20:00 フロールーシー 13日 燃焼系 ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	
19:00	19:30~20:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン 自己整体系 どなたでも ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	19:30~20:30 メンズヨガ 男性専用クラス 11日、25日 ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆		20:00~21:00 月ヨガ 女性専用クラス 5日、19日 骨盤調整 リラクセス系 ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆	27日 (19:00~20:10) ヤムナボール 望月 みやこ 先生 どなたでも 整体系 ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆		
20:00							・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。
21:00		21:00~22:00 癒しの アロマヨガ 超リラクセス系 どなたでも ★☆☆☆☆ ★★☆☆☆ ★☆☆☆☆					

アロマ  
キャンドルで

👤 運動量 🌿 リラックス 🏹 難易度

🌿 このマークは、マンスリーパスでは、受講できません。

- スケジュールは変更の可能性がございます。詳しくは、お問合せください。
- お得な、マンスリーパスもご利用ください。

マタニティークラスは  
ご相談ください。

【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分前からの開場でございます。

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

