



	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 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	10:30~11:30 シニアヨガ 健康増進・維持に! 65才以上 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	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 18日 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	10:30~11:30 アシュタンガヨガ WS 12日 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆ ヤマナ 19日 フェイスセイバー 望月 みやこ 先生 どなたでも 整体系 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆ アシュタンガヨガ 26日 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆
11:00							
12:00						18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 リラックス系 どなたでも 16日, 30日 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	13:30~14:30 産後ケア マタニティーヨガ 女性専用クラス ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	13:30~14:30 バランス ボール 骨盤調整 燃焼系 18日 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆ タイ式ヨガ 自己整体系 ルーシーダットン 11日 ★☆☆☆☆ 25日 ★☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	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 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆
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 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆ ¥1,000				
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 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	15:00~15:30 ショートバランスボール 骨盤調整・燃焼系 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆ ¥1,000		プライベート レッスン			
16:00			プライベート レッスン	プライベート レッスン		15:00~16:00 ハンモック ストレッチ リラックス系 どなたでも ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	15:00~16:00 ルーシーダットン & バランスボール 自己整体と燃焼系 どなたでも ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆
17:00						16:30~17:00 ハンモック (ハンドル) 筋トレ系 トレーニングにも! ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	16:30~17:30 ハンモック ストレッチ リラックス系 どなたでも ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆
18:00						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 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	
19:00					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 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	19:00~20:00 10日 (19:00~20:10) ヤマナボール 望月 みやこ 先生 どなたでも 整体系 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	
20:00	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 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	19:30~20:30 メンズヨガ 男性専用クラス 8日, 22日 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆		20:00~21:00 月ヨガ 女性専用クラス 9日, 23日 骨盤調整 リラックス系 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆		20:00~21:00 フロールーシー 24日 ★☆☆☆☆ 燃焼系 難☆☆☆☆	
21:00		21:00~22:00 癒しの アロマヨガ 超リラックス系 14日, 28日 ★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	21:00~22:00 バランスボール yoga 29日 燃焼系 どなたでも 難☆☆☆☆				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。

運動量
 リラックス
 難
 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。

- 11月のお休みは、2日(木)PM~5日(月)となります。
- 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。今月は、14,000円です。

【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

マタニティークラスは  
ご相談ください。

