



	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 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆	10:30~12:30 16日 Jamila先生 ベリーダンス エクササイズ 女性クラス ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆	10:30~11:30 バランスボール yoga どなたでも 燃焼系 3日 ★☆☆☆☆ 17日 ★☆☆☆☆ アシュタンガヨガ 10日 ★☆☆☆☆ 24日 ★☆☆☆☆
11:00							
12:00						美容ハリ 9日 aube 11:00~18:00	
13:00				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 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 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆
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				
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		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 14日, 28日 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆		15:00~15:30 ショートバランスボール 骨盤調整・燃焼系 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ¥1,000	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 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆
16:00						16:00~16:30 ハンモック (ハンドル) 筋トレ系 トレーニングにも! ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆	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 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆
17:00							
18:00							
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 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆	インストラクター 養成講座	
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 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆	19:30~20:30 メンズヨガ 男性専用クラス 6日, 20日 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆			20:00~21:00 月ヨガ 女性専用クラス 7日, 21日 骨盤調整 リラックス系 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人レッスン</li> <li>グループ、団体レッスン</li> <li>貸切レッスン</li> <li>企業様の福利厚生レッスン 承ります。</li> </ul>	
21:00	アロマ キャンドルで	21:00~22:00 癒しの アロマヨガ 超リラックス系 12日, 26日 ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆	13日 (19:00~20:10) ヤマナボール 望月 みやこ 先生 どなたでも ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆		28日 年末 108回 太陽礼拝 WS ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆		

- 年末年始のお休みは、12月29日PM~1月3日までとなります。
- 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、マンスリーブスもご利用ください。今月は、15,000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。



このマークは、マンスリーブス対象外です。  
(ショートクラスのみ、半額にて受講可能です。)

運動量 リラックス 難 難易度