

スタジオ スケジュール

2021年5月

月曜日
日曜日
定休日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

🏃 運動量
🌿 リラックス
🌶️ 難易度

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!
60才以上に最適
🌿☆☆☆☆
🌶️☆☆☆☆

イベント 週替クラス
8日 22日 10:30~11:30
シルク
サスペンション
自己整体系 どなたでも
🌿☆☆☆☆
🌶️☆☆☆☆

週替クラス
2日 ガーデンヨガ
9日 23日 ハランスホール
Yoga
10:30~11:30
🌿☆☆☆☆ (燃焼系)
🌶️☆☆☆☆ (どなたでも)

14:00~15:00
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
🌿☆☆☆☆
🌶️☆☆☆☆

週替クラス
6日 20日 ハンモック
13:30~14:30
リラクセス
🌿☆☆☆☆ (ストレッチ系)
🌶️☆☆☆☆ (どなたでも)

出張レッスン
インストラクター
養成
グループレッスン

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
🌿☆☆☆☆
🌶️☆☆☆☆

15:00~15:30
ショートバランスボール
🌿☆☆☆☆ (骨盤調整)
🌶️☆☆☆☆ (燃焼系)

産後ケア
マタニティークラス
女性専用クラス
🌿☆☆☆☆
🌶️☆☆☆☆

15:00~15:30
ショートバランスボール
🌿☆☆☆☆ (骨盤調整)
🌶️☆☆☆☆ (燃焼系)

15:00~15:30
ハンモック
🌿☆☆☆☆ (ストレッチ系)
🌶️☆☆☆☆ (どなたでも)

16:00~16:30
ハンモック
(バンドル)
🌿☆☆☆☆
🌶️☆☆☆☆ (筋トレ系) どなたでも

美容ハリ
16日 (日)

コロナのため、
個別レッスンです。
お問合せください。

18日 19:00~20:00
タイ式ヨガ
ルーシーダットン
自己整体系 どなたでも
🌿☆☆☆☆
🌶️☆☆☆☆

週替クラス
12日 26日 シルク
サスペンション
自己整体系 どなたでも
🌿☆☆☆☆
🌶️☆☆☆☆

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
🌿☆☆☆☆
🌶️☆☆☆☆

コロナウィルス対策
当スタジオではコロナ感染予防対策を行い皆様をお
迎えております。
クラスの人数制限や消毒、マスクの着用など皆様には
ご不便をおかけいたしますが引き続きご協力をお願い
いたします。
詳しくは「カズミスタジオ感染予防対策」で検索!

20:00~20:30
11日 25日 [Online レッスン]
おやすみルーシー

週替クラス
13日 月ヨガ
アロマ
20:00~21:00
🌿☆☆☆☆ (リラクセス)
🌶️☆☆☆☆ (どなたでも)

・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。

5月のスタジオのお休みは、2日(日)~5日(水)です。
情勢により、クラスの変更がある場合がございます。

エステルーム ホットストーンの情報は、
カズミスタジオのブログをご覧ください。



○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。
【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

