

スタジオ スケジュール

2022年1月

月曜日
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 難易度

イベント 週替クラス

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!
60才以上に最適
★☆☆☆☆ (難)

毎週 10:30 ~ 11:30
シルク
サスペンション
自己整体系 (どなたでも)
★☆☆☆☆ (難)

9日 モーニングヨガ
23日 9:30 ~
16日 バランスボール
Yoga
10:30 ~ 11:30
自己整体系 (どなたでも) (燃焼系)
★☆☆☆☆ (難)

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)
★☆☆☆☆ (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)

週替クラス
6日 ハンモック
20日 13:30 ~ 14:30
リラックス
★☆☆☆☆ (ストレッチ系) (どなたでも) (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)

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)

15:00 ~ 15:30
ショートバランスボール
自己整体系 (骨盤調整) (燃焼系)
★☆☆☆☆ (難)

産後ケア
マタニティークラス
女性専用クラス
★☆☆☆☆ (難)

出張レッスン
インストラクター
養成
グループレッスン

15:00 ~ 15:30
ショートバランスボール
自己整体系 (骨盤調整) (燃焼系)
★☆☆☆☆ (難)

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

美容ハリは
4月より再開

コロナのため、
個別レッスンです。
お問合せください。

11日 19:00 ~ 20:00
25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)
★☆☆☆☆ (難)

週替クラス
12日 19:00 ~ 20:00
26日 シルク
サスペンション
自己整体系 (どなたでも)
★☆☆☆☆ (難)

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)

週替クラス
今月 月ヨガ
お休み アロマ
20:00 ~ 21:00
★☆☆☆☆ (リラックス) (どなたでも) (難)

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しております。

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!

- ・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。

1月のスタジオのお休みは、年末年始 12/28 (月) ~ 1/3 (月) です。
4日より通常営業です。

情勢により、クラスの変更がある場合がございます。
○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。
【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

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。

