

スタジオ スケジュール

2022年5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
					イベント 週替クラス	イベント 週替クラス
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! 60才以上に最適 ★☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	毎週 10:30~9:00 シルク サスペンション 自己整体系 どなたでも ★☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	8日 29日 モーニングヨガ 9:00~
11:00	運動量 リラックス 難 難易度					22日 バランスボール Yoga 10:30~11:30 ★☆☆☆☆ (燃焼系) 難☆☆☆☆ どなたでも
12:00						
13:00						
14:00	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 19日 ハンモック 13:30~14:30 リラックス ★☆☆☆☆ (ストレッチ系) 難☆☆☆☆ 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 ★☆☆☆☆ 難☆☆☆☆	インストラクター 養成クラス
15:00		15:00~15:30 ショートバランスボール ★☆☆☆☆ (骨盤調整) 難☆☆☆☆ (燃焼系)	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 ★☆☆☆☆ (骨盤調整) 難☆☆☆☆ (燃焼系)	
16:00					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 29日 (日)
17:00						
18:00						
19:00	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 11日 25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☆☆☆☆			コロナウィルス対策
20:00						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!
21:00				今月 お休み 月ヨガ アロマ 20:00~21:00 ★☆☆☆☆ (リラックス) 難☆☆☆☆ 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。

コロナ感染予防のため、個別レッスンです。お問合せください。

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!

5月のお休みは、1日~5日(木)、10日(火)、15日(日)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、カズミスタジオのブログをご覧ください。

