

# スタジオ スケジュール

## 2022年6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

毎週 10:30 ~ 9:00 ~  
シルク  
サスペンション

★★★★★  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

イベント 週替クラス

12日 モーニングヨガ  
9:00 ~

19日 浄土ヶ浜でヨガ

26日 バランスボール  
Yoga  
10:30 ~ 11:30

★★★★★ (燃焼系)  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

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

16日 ハンモック  
30日 13:30 ~ 14:30  
リラックス

★★★★★ (ストレッチ系)  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

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

★★★★★  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

インストラクター  
養成クラス

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

★★★★★  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

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

★★★★★  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

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  
燃焼系

★★★★★  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

16:00 ~ 16:30

ハンモック  
(ハンドル)

★★★★★  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

筋トレ系 どなたでも

美容ハリ  
12日  
(日)

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。

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

19:00 ~ 20:00  
15日 シルク  
29日 サスペンション

★★★★★  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

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

★★★★★  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

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)  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

### 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!

- ・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。

6月のお休みは、5日(日)、24日(金)です。

19日(日)は浄土ヶ浜でヨガ

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

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。



TEL:0193-77-5633

http://kazumi-yoga.com

studio@kazumi-yoga.com

