

スタジオ スケジュール

2022年7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

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
自己整体系 **どなたでも**
★★★★★
★★★
9日 休み

イベント 週替クラス
3日 3日
タイ式ヨガ
ルーシーダットン
10:30~11:30
10日 10日
バランスボール
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
14日 14日
21日 21日
ハンモック
13:30~14:30
リラックス
ストレッチ系
★★★★★
★★★ **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

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
★★★★★
★★★

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

インストラクター
養成クラス

美容ハリ
24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
13日 13日
27日 27日
19:00~20:00
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**
★★★★★
★★★

週替クラス
今月 今月
お休み お休み
月ヨガ アロマ
20:00~21:00
リラックス
★★★★★
★★★ **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!

- ・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。

7月のお休みは、17日(日)、29日(金)~31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。

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。



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

