

スタジオ スケジュール

2022年9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 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
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆

週替クラス
3日 10:30 ~ 9:00 ~
シルク
サスペンション
自己整体系 **どなたでも**
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
10日 24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
8日 22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**
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆

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
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆

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**
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆

インストラクター
養成クラス

美容ハリ
18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
7日 28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 月ヨガ
お休み 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。

9月のお休みは、11日(日) ~ 17日(土)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

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

