

# スタジオスケジュール

2022年11月

🍃 運動量  
🌿 リラックス  
🌱 難易度

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

**11:00～11:45**  
産後ケアクラス  
女性専用クラス  
赤ちゃんと一緒に。  
産後は美しくなる  
チャンス!

**11:00～11:45**  
マタニティークラス  
女性専用クラス  
マイナートラブルの  
解消。お産の技を!

**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**  
5日 10:30～  
12日 シルク  
16日 サスペンション  
🍃☆☆☆☆ (自己整体系)  
🌿☆☆☆☆ (どなたでも)  
🌱☆☆☆☆

**週替クラス**  
13日 バランスボール  
27日 Yoga  
10:30～11:30  
🍃☆☆☆☆ (燃焼系)  
🌿☆☆☆☆ (どなたでも)  
🌱☆☆☆☆

**23日** ぽっきり市  
10:00～10:45  
ハンモックヨガ  
1000円ぽっきり

**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**  
3日 ハンモック  
17日 13:30～14:30  
リラクセス  
🍃☆☆☆☆ (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  
🍃☆☆☆☆  
🌿☆☆☆☆  
🌱☆☆☆☆

インストラクター  
養成クラス

**15:00～15:30**  
ショートバランスボール  
🍃☆☆☆☆ (骨盤調整)  
🌿☆☆☆☆ (燃焼系)  
🌱☆☆☆☆

**15:00～15:30**  
ショートバランスボール  
🍃☆☆☆☆ (骨盤調整)  
🌿☆☆☆☆ (燃焼系)  
🌱☆☆☆☆

出張レッスン  
インストラクター  
養成  
グループレッスン

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

**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  
2日 シルク  
16日 サスペンション  
30日  
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  
🍃☆☆☆☆ (リラクセス)  
🌿☆☆☆☆ (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。

**information**

○ 末広町ぽっきり市 要予約  
先着5名  
ハンモックヨガ  
1000円ぽっきり  
23日(水) 10:00～10:45

詳しくはスタジオまたはブログへ

クラスの変更がある場合がございます。ご了承ください。

○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。

コロナウィルス感染予防にご協力ください。

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

