

スタジオスケジュール

2022年12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
3日 10:30~
10日 10:30~
24日 シルク
サスペンション
🍃☆☆☆☆ (自己整体系)
🌿☆☆☆☆ (どなたでも)
🌱☆☆☆☆

週替クラス
25日 バランスボール
Yoga
10:30~11:30
🍃☆☆☆☆ (燃焼系)
🌿☆☆☆☆ (どなたでも)
🌱☆☆☆☆

15日お休み

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 ハンモック
22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
🍃☆☆☆☆
🌿☆☆☆☆
🌱☆☆☆☆

11日 カズミスタジオ
「ぽっきり
体験レッスン」
13:30~14:15
1000円ぽっきり

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

インストラクター
養成クラス

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 19:00~20:00
21日 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
カズミスタジオ
「ぽっきり体験レッスン」
バランスボールヨガ
12月11日 13:30~14:15
1,000円
定員があります。
お申し込みはお早めに。
詳しくはスタジオまたはブログへ

12月のお休み 15日(木)AM、17日(土)
年末年始 31日~1月2日(月)まで
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

