

スタジオスケジュール

2023年3月

運動量
リラックス
難易度

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

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
毎週 10:30～
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
12日 26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
9日 20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)

週替クラス
10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
★★★★★
★★★

13:30～14:30
ハンモック
★★★★★
★★★
筋トレ系 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)

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

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
19:00～20:00
シルク
サスペンション
8日 29日
自己整体系 どなたでも
★★★★★
★★★

週替クラス
30日
月ヨガ
アロマ
20:00～21:00
★★★★★ (リラックス)
★★★ (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。

3月のお休みは、15日(水)～21日(火)です。
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

