

	月 曜日 MON.	火 曜日 TUE.	水 曜日 WED.	木 曜日 THU.	金 曜日 FRI.	土 曜日 SAT.	日 曜日 SUN.
9:00				18日 休み	5日休み 19日休み	13日 休み	10:30 ~ 11:30 気分爽快ヨガ・呼吸法
10:00	パーソナル 希望の日程を お知らせ ください！		10:30 ~ 11:45 産後ヨガ マタニティーヨガ 赤ちゃんも一緒に参加できます。 マイナートラブル解消・お産の 技を学びましょう。	10:30 ~ 11:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン ・呼吸フロー ・体質改善 <small>チケット 3</small>	10:30 ~ 11:30 シニアヨガ ・機能向上・筋力貯金 ・介護予防・健康寿命アップ ・体質改善 <small>チケット 3</small>	10:30 ~ 11:30 シルクサスペンション ・美姿勢 ・機能向上 どなたでも参加できます！ <small>チケット 5</small>	10:30 ~ 11:30 呼吸法で頭すっきり代謝アップ <small>チケット 3</small> 11:45 ~ 12:15 バランスボールヨガ ・代謝UP・体スッキリ ・疲労回復 <small>チケット 2</small>
11:00							
12:00							
13:00			13:30 ~ 14:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン ・身体のゆがみ調整 ・代謝アップ <small>チケット 3</small>	13:30 ~ 14:30 ハンモックヨガ ・姿勢改善 ・新感覚 <small>チケット 5</small>	13:30 ~ 14:15 身体が硬い方の ヨガ <small>チケット 3</small>	13:30 ~ 14:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン ・身体のゆがみ調整 ・代謝アップ <small>チケット 3</small>	13:30 ~ 14:30 ハンモックヨガ ・姿勢改善 ・新感覚 <small>チケット 5</small>
14:00							
15:00			15:00 ~ 15:30 バランスボールヨガ ・ダイエット・骨盤調整 ・体幹トレーニング <small>チケット 2</small>			15:00 ~ 15:30 バランスボールヨガ ・ダイエット・骨盤調整 ・体幹トレーニング <small>チケット 2</small>	
16:00						16:00 ~ 16:30 女子の筋トレ (ハンモック) ・美尻・背中痩せ・美ボディ ・体幹トレーニング <small>チケット 4</small>	
17:00							
18:00				18:30 ~ 19:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン ・肩こり・腰痛 ・ストレス解消 <small>チケット 3</small>			
19:00			19:00 ~ 20:00 シルクサスペンション 心と身体のリフレッシュ 疲労しにくい身体へ		26日 NEW 19:00 ~ 20:00 睡眠改善ヨガ (アロマヨガ) 良質な眠りのために <small>チケット 4</small>		
20:00							

クラスの変更がある場合がございます。ご了承ください。  
 4月のお休み、5日(金) 13日(土) 18日(木) 19日(金)  
 GW 中のお休み5月3日、4日、5日  
 【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。  
 ○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。



**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](mailto:studio@kazumi-yoga.com)

