

	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							
10:00		担当インストラクター Kazumi 佐藤 和美 Akika 津田 秋香		10:30 ~ 11:30 Kazumi タイ式ヨガ ルーシーダットン 3 <small>日</small> 10 <small>日</small> 17 <small>日</small> チケット3	10:30 ~ 11:30 シニアヨガ Kazumi 4 <small>日</small> 11 <small>日</small> 25 <small>日</small> チケット3	10:30 ~ 11:30 Kazumi シルクサスペンション 12 <small>日</small> 26 <small>日</small> チケット5	10:30 ~ 11:30 Kazumi タイ式ヨガ ルーシーダットン 13 <small>日</small> チケット3
11:00			24日 お休みです。 土曜日・日曜日 にクラスがありま す。ご利用くださ い。	11:45 ~ 12:15 Kazumi バランスボールヨガ 3 <small>日</small> 10 <small>日</small> 17 <small>日</small> チケット2	18日お休みです。	5日、19日お休みです。	
12:00							
13:00	マタニティーヨガ・産後ケアは、 月齢やコンディションに合わせて レッスンを行いますので個別レッスン となります。 詳しくはお問い合わせください。					13:30 ~ 14:30 Kazumi タイ式ヨガ ルーシーダットン 12 <small>日</small> 26 <small>日</small> チケット3	
14:00							5日、19日 お休みです。
15:00							15:00 ~ 15:30 Kazumi バランスボールヨガ 12 <small>日</small> 26 <small>日</small> チケット2
16:00						16:00 ~ 16:30 Kazumi 女子の筋トレ (ハンモック) 5 <small>日</small> 12 <small>日</small> 26 <small>日</small> チケット4	19日お休みです。
17:00							
18:00				18:30 ~ 19:30 Kazumi タイ式ヨガ ルーシーダットン 3 <small>日</small> 10 <small>日</small> 17 <small>日</small> 24 <small>日</small> チケット3			
19:00		19:00 ~ 20:00 Kazumi シルクサスペンション 2 <small>日</small> 16 <small>日</small> 23 <small>日</small> チケット5					
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。

【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


