

	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 リフレッシュヨーガ		10:30 ~ 11:30 シルクサスペンション	10:30 ~ 11:30 シニアヨーガ
11:00				Akika お休みなし チケット3		Kazumi 13日 20日 チケット5	Kazumi お休みなし チケット3
12:00			9月 休み	11:45 ~ 12:15 バランスボールヨーガ			7日、11:00 ~
13:00		マタニティーヨーガ・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。		Kazumi チケット2	6日 13:30 ~ 14:30 ぼっきり市 美姿勢ヨーガ どなたでも 参加できます。	13:30 ~ 14:30 タイ式ヨーガ ルーシーダットン	13:30 ~ 14:30 タイ式ヨーガ ルーシーダットン
14:00					Kazumi ￥1000 or チケット1	Kazumi お休みなし チケット3	Kazumi 14日 チケット3
15:00						15:00 ~ 15:30 バランスボールヨーガ	
16:00						Kazumi お休みなし チケット2	
17:00						16:00 ~ 16:30 女子の筋トレ (ハンモック)	
18:00				18:30 ~ 19:30 タイ式ヨーガ ルーシーダットン	18:30 ~ 19:30 出張ヨーガ	Kazumi お休みなし チケット4	
19:00			19:00 ~ 20:00 シルク サスペンション	19:00 ~ 20:00 ハンモック ヨーガ			
20:00			Kazumi 3日 17日 チケット5	Kazumi 10日 24日 チケット5			

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、予約をお願いいたします。
☆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

