

	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 Akika 2日 23日 Kazumi 9日 16日 30日 チケット 3	10:30 ~ 11:30 シニアヨーガ Kazumi お休みなし チケット 3	10:30 ~ 11:30 シルクサスペンション Kazumi 11日 18日 25日 チケット 5	
11:00							
12:00				11:45 ~ 12:15 バランスボールヨーガ Kazumi 9日 16日 30日 チケット 2			
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 レッスンをいたし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。				25日 13:30 ~ 14:30 おなかポッコリ 解消ヨーガ どなたでも 参加できます。 Kazumi ¥1000 or チケット 1	13:30 ~ 14:30 タイ式ヨーガ ルーシーダットン Kazumi お休みなし チケット 3	13:30 ~ 14:30 タイ式ヨーガ ルーシーダットン Kazumi 5日 チケット 3
14:00							
15:00						15:00 ~ 15:30 バランスボールヨーガ Kazumi お休みなし チケット 2	
16:00						16:00 ~ 16:30 女子の筋トレ (ハンモック) Kazumi お休みなし チケット 4	
17:00							
18:00			19:00 ~ 20:00 シルクサスペンション Kazumi 22日 チケット 5	18:30 ~ 19:30 タイ式ヨーガ ルーシーダットン Kazumi 9日 16日 30日 チケット 3	18:30 ~ 19:30 出張ヨーガ	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  	
19:00							
20:00							

