

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			10:30～11:30 11日 リフレッシュヨーガ タイ式ヨガ ルーシーダットン Akika 11日 チケット3 Kazumi 4日 18日 27日 チケット3	10:30～11:30 シニアヨガ Kazumi チケット3	10:30～11:30 シルクサスペンション Kazumi 6日 27日 チケット5	
11:00	担当インストラクター Kazumi 佐藤 和美 Akika 津田 秋香		11:45～12:15 バランスボールヨガ Kazumi 4日 18日 27日 チケット2			
12:00						
13:00	マタニティヨガ・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 タイ式ヨガ ルーシーダットン Kazumi 6日 13日 27日 チケット3	13:30～14:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン Kazumi 7日 14日 チケット3
14:00						
15:00					15:00～15:30 バランスボールヨガ Kazumi 6日 13日 27日 チケット2	
16:00					16:00～16:30 女子の筋トレ (ハンモック) Kazumi 6日 13日 27日 チケット4	
17:00						
18:00	19:00～20:00 シルクサスペンション Kazumi 10日 24日 チケット5	18:30～19:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン Kazumi チケット3	18:30～19:30 出張ヨガ	クラスの変更がある場合がございます。ご了承ください。 年末年始のお休み 12月30日(火)～1月3日(土) 【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。		
19:00						
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。

**年末年始のお休み
12月30日(火)～1月3日(土)**【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

