

スタジオスケジュール

2026年1月

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日お休み	
10:00			10:30～11:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン Kazumi 8日 15日 22日 29日 チケット3	10:30～11:30 シニアヨガ Kazumi 23日 30日 チケット3	10:30～11:30 シルクサスペンション Kazumi 17日 24日 チケット5	10:30～11:30 シニアヨガ Kazumi 11日 チケット3
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 8日 15日 22日 29日 チケット2	9日お休み→11日に振替 16日お休み		タイ式ヨガ ルーシーダットン Kazumi 4日 25日 チケット3
12:00						
13:00	マタニティーや産後ケアは、 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 17日 24日 31日 チケット3	
14:00					15:00～15:30 バランスボールヨガ Kazumi 17日 24日 31日 チケット2	
15:00					16:00～16:30 女子の筋トレ (ハンモック) Kazumi 17日 24日 31日 チケット4	
16:00						
17:00						
18:00	19:00～20:30 出張ヨガ	19:00～20:00 シルクサスペンション Kazumi 21日 チケット5	18:30～19:30 タイ式ヨガ ルーシーダットン Kazumi 8日 15日 22日 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。 1月のお休み：10日(木)、16日(金)シニアクラス 29日(木) 18:30～ 【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。
1月のお休み：10日(木)、16日(金)シニアクラス
29日(木) 18:30～

【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

