

	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	担当インストラクター Kazumi 佐藤 和美 Akika 津田 秋香			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					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				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			
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 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

