

8月 タイムスケジュール “みんなのスタジオ” ヨガスタジオ ミント

●ミントは予約制ですので新規の方は前日18時までにホームページからご予約ください●

※恐れ入りますがお電話では受付しておりません※



ホームページ <http://yogini-mint.com/> メール [yoga.studiomint@gmail.com](mailto:yoga.studiomint@gmail.com) 旭川市豊岡7条11丁目1番8号(LAWSON隣)

	月	火	水	木	金	土	日
朝	10~11:30 ベビーマッサージ Rumi ◎2ヶ月からのベビー &ママ、プレママ	体験レッスン(500円)は ★印のある講座です	8:15~9:30 朝ヨガ ★ ◎要予約 Chisako ★少しゆるいクラスです。 23日休み	9:30~11 やさしいヨガ ★ Chisako 《Basicクラスです》 ◎3回クラス 10・31日休み	11日(祝) 8~9:30 ★ パワーヨガ Chisako ◎朝のヨガで1日をすっ きり元気に過ごせます	8~9:30 ★ パワーヨガ Chisako ◎朝のヨガで1日をすっ きり元気に過ごせます 12日休み→11日に振替 19日休み	9~10:15 朝ヨガ ★ Vinyasa Flow Yoga ★ヴィンヤサ フローヨガ ※運動量のあるクラスで す。 20日休み
昼	スタジオレンタル 平日昼のみ ダンス可	スタジオレンタル	スタジオレンタル	スタジオレンタル	予告<新講座> くびれステップ Chisako ※ヨガとダンスの融合で す  スタジオレンタル	13:15~14:45★ やさしいヨガ Chisako 《Basicクラスです》 ◎3回クラス 12・19日休み  5日 15:30~17:30 ベリーダンス・トライバル ワークショップ ノウ絵美 3000円 ☆お早めにお申し込みく ださい。定員10名	* Chisakoクラスのお知らせ * 振替の受付は前日18時迄再振 替は出来ません。 メール対応時間: 平日9~18時まで。 (日曜日・夜間休み)
夜	19:30~21★ ゆっくり&骨盤ヨガ Chisako 《日頃頑張ってしまう 女性のためのセルフメンテ ンスヨガ》 21日休み	19:30~21 ゆっくり&骨盤ヨガ Sクラス Chisako 《日頃頑張ってしまう女性 のためのセルフメンテナンス ヨガ》 ※体験はありません。 8・22日休み→振替	<9月より・新講座> 19:00~20:15 くびれステップ Chisako ☆ヨガとダンスの融合です ★初心者クラス	19:30~21★ ゆっくり&骨盤ヨガ Chisako 《日頃頑張ってしまう 女性のためのセルフメンテ ンスヨガ》 ◎月3回クラス 10・31日休み	4日・25日(振替)  19:30~21★ ゆっくり&骨盤ヨガ	19:30~20:45 やさしいヨガ ★ Tomoko 《Basicクラスです》 ◎3回クラス 12日休み	

※体験レッスン★は 500円です ※メール受付と対応時間 平日9~18時(日曜・夜間はご遠慮ください。)