

9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 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	スタジオレンタル	8:15~9:30 朝ヨガ ★ Chisako 6日 10:30~11:30 ＜新講座のためのお試 しレッスン＞ ピラティス ＜ビギナークラス＞ Shiori * 料金500円 *	9:30~11 やさしいヨガ ★ Chisako 《 Basicクラスです》 ◎3回クラス 14日休み	体験レッスン(500円)は ★印のある講座です	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	9~10:15 朝ヨガ ★3日休み Vinyasa Flow Yoga ☆ヴィンヤサ フローヨガ ※運動量のあるクラスで す。
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	↑ 引き締めたい方 に! 効果抜群です! スタジオレンタル	スタジオレンタル	スタジオレンタル 引き締めたい方に! 効果抜群です! ⇒	13:15~14:45★ やさしいヨガ Chisako 《Basicクラスです》 ◎3回クラス 23日休み 2日 15:30~16:30 ＜新講座のためのお試 しレッスン＞ ピラティス ＜ビギナークラス＞ Shiori * 料金500円 * 引き締めたい方に! 効果抜群です!	3日 11~12 ＜新講座のためのお試 しレッスン＞ ピラティス ＜ビギナークラス＞ Shiori * 料金500円 * 引き締めたい方に! 効果抜群です!
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》	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。	27日＜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 7・14日休み→15日に振替	15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 9・23日休み	* 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)

※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・夜間をご遠慮ください。)