

10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 16日・30日ベビマ 2日キッズ・23日サイン	スタジオレンタル	8:15~9:30 朝ヨガ ★ Chisako 11日休み	9:30~11 やさしいヨガ ★ Chisako 《Basicクラスです》 ◎3回クラス 12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 14・21日休み→9日振替	9~10:15 朝ヨガ ★ 15・22日休み 28日(土) 五十嵐あきこ先生の WS 15:10~16:30 シンキングボールコン サート 17~レイキ交流会 29日・3日・5日にもWS 予定しています。
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	スタジオレンタル	スタジオレンタル	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 14・21日休み <新講座> 14日・21日 16:30~17:30 ★ ピラティス ビギナークラ ス Shiori チケット4回5000円・単発 500円	
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 ナスヨガ》 23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。 3日休み	<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 11日休み	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 ナスヨガ》◎月3回クラス 12日休み	19:30~20:45 やさしいヨガ ★ Tomoko 《Basicクラスです》 ◎3回クラス 14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・夜間をご遠慮ください。)