

# 1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 今年もよろしくお願ひします!(・▽・)

●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	体験レッスン(500円)は★印のある講座です	スタジオレンタル	スタジオレンタル	9:30~11 やさしいヨガ ★ Chisako 《Basicクラスです》 ◎3回クラス 4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 ★ Chisako 28日休み
昼	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	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 27日休み	
						第2・第4 16:30~17:30 ピラティスビギナークラス Shiori (新)第1・第3 17~18:15 フラビギナークラス Ado(レイアロハスタジオ)	
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ンスヨガ》 1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》 2日休み	<新>19~20:15 ★ 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 3・24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ンスヨガ》◎月3回クラス 4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 13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・夜間はご遠慮ください。)