

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 さあ！今こそ始めましょう(^\_^)

●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			9:30~11 やさしいヨガ ★ Chisako 《Basicクラスです》 2・16・30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 4日休み	
昼	スタジオレンタル	スタジオレンタル	<新>1・2・3週 13~14:15 ★ フラ初めのいっぽ Etsuko(レイアロハスタジオ)《基本のステップとハンドモーションから始めるビギナークラスです》	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》 4日休み	* Chisakoクラスのお知らせ ◎全クラス3回クラスです。 ◎振替の受付は前日18時迄(月曜は当日の午前) ◎再振替は出来ませんので確実に受けられる日の前日にご連絡ください。 ◎メール対応時間: 平日9~18時 (日曜日・夜間休み)
			<新>1・3週 17~18:15 ★ はじめてのフレイキキクラス Ado(レイアロハスタジオ)《基本のステップとハンドモーションから始めるビギナークラスです》				
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ナンスヨガ》 20日休み ⇒20日は水曜メニュー		18:30~19:45 ★ フロー&くびれステップ ☆ヨガとダンスの融合です  20~21:15 ★ やさしいヨガ Chisako 1・15・22日休み→20日に振替	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》 2・16・30日休み	19:30~20:45 ★ やさしいヨガ Tomoko 《Basicクラスです》 10・24休み ◎金曜日に移動しました!	スタジオレンタル	

※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。)