

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 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》 25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 27日休み	
昼	スタジオレンタル	スタジオレンタル	<新>1・3・4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ピギ 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》 20・27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・2・3週 17~18:15 ★ はじめてのフらいききク 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ピギ ナークラスです》				
夜	19:30~21 ★ ゆっくり&骨盤ヨガ Chisako 8・22日休み  8日 18:30~19:45 Venusヨガ Chisako ※美Bodyヨガのお試しク ラスです。生徒さんのみ。	9日 20~21:15 Yinヨガ Chisako  ※生徒さんのみ。 体験はありません	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 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 ンスヨガ》 11・25日休み~1日	19:30~21 ★ やさしいヨガ Tomoko 《Basicクラスです》 5日休み	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。)