

11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 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》 15日休み (12月は2回になります) | 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 3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》 | * 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>2・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ピギ ナークラスです》 | | | | |
| 夜 | 19:30~21 ★ ゆっくり&骨盤ヨガ Chisako (12月は2回になります) | 13日 18:30~19:45 Venusヨガ ※美Bodyヨガ 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 28日休み (12月は2回になります) | 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》 15日休み (12月は2回になります) | 19:30~20:45 ★ やさしいヨガ Tomoko 《Basicクラスです》 9・23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。)