

12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	5日 振替分 9:30~11 やさしいヨガ Chisako	20日・6日→5日に振替 9:30~11 やさしいヨガ ★ Chisako 《Basicクラスです》 (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	15・22日 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	
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	15・22日 15~16:30 ★ 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>1日 17~18:15 ★ はじめてのフらいきいきクラス 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	3・17日 19:30~21 ★ ゆっくり&骨盤ヨガ Chisako (12月は2回になります)	25日・振替分 19:30~21 ゆっくり&骨盤ヨガ Chisako	5・19日 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 (12月は2回になります)	20日・13→25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》 (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》 28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・夜間はお遠慮ください。)