

3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 (`・v・´)ノロシカお願いいたします！

●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 旭川市豊岡7条11丁目1番8号(LAWSON隣)1F

	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	12日 11:30~13 やさしいヨガ ★ Chisako		14日 休み→15日に振替 9:30~11 やさしいヨガ ★ Chisako 《Basicクラスです》 21日は10時から。 28休み→振替12日 11:30より	15日 9:30~11 やさしいヨガ ★ Chisako	23・30日 休み 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	★スタジオミントのFBページに“いいね”をお願いします。
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	23・30日 休み 15~16:30 ★ やさしいヨガ Chisako 《Basicクラスです》	
						15日 18:30~19:45 ★ やさしいヨガ Chisako	
夜	11日 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》	19日 18:30~19:45 ★ やさしいヨガ 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》	27 休み 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 《Basicクラスです》	14日は20:15~ 21・28日 休み 21日は10時やさしいヨガ 19:30~21 ★ ゆっくり&骨盤ヨガ Chisako	1・15日 休み 19:30~20:45 ★ やさしいヨガ Tomoko 《Basicクラスです》	16日 17~18:15 ★ フロー&くびれステップ ☆ヨガとダンスの融合です Chisako	* 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(月曜は当日午前中に。) ◎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)

※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。)