

# 「はるかの癒」 ヨガレッスンスケジュール

H30.1～H30.3

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						9:00～10:00 朝ヨガ RUI	
10:00			10:30～11:30 やさしいヨガ YUMIKO				
13:00				13:30～14:30 スッキリヨガ RUI			
15:00							
16:00						15:30～16:30 骨盤ヨガ TOMOKO	
19:00		19:00～20:00 脂肪燃焼ヨガ TOMOKO		19:00～20:00 代謝アップヨガ YOKO	19:00～20:00 コリ解消ヨガ YOKO		
20:00							
21:00		20:30～21:30 リラックスヨガ YUMIKO		20:30～21:30 歪み調整ヨガ RIE	20:30～21:30 リンパストレッチ 杉本		



yoga studio  
**MUKTA**  
release your body and soul  
Suzuka Japan

女性専用

【ご予約】  
TEL  
059-381-6910

MAIL  
mukta6910@gmail.com

URL  
<http://esp05.dt-r.com/studiomukuta/>

●レッスン開始10分前には各スタジオに到着し、準備をお願いします。遅刻はレッスンの妨げとなりますのでご注意ください。

