

ヨガスタジオMUKTA 西尾店 レッスンスケジュール R1.9

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	初心者向けのやさしいクラス！ 無理なスタートできま	初心者向けのやさしいクラス！ 無理なくスタートできま	疲れた体をリフレッシュ！ ヨガですっきりさ	疲れた体をリフレッシュ！ ヨガですっきりさ	肩こりでお悩みの方 美しい姿勢をキープ		
10:00	10:00～11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	10:00～11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	10:00～11:00 リフレッシュヨガ★ AZUSA	10:00～11:00 リフレッシュヨガ★ AZUSA	10:00～11:00 肩こり改善ヨガ★ ATSUMI		
11:00							呼吸に合わせてポーズを ゆったり流れるように行
13:00	13:30～14:30 ほぐしヨガ★ KOTOKO	呼吸に合わせてポーズを ゆったり流れるように 行います。		呼吸に合わせてポーズを ゆったり流れるように 行います。	13:00～14:00 ほぐしヨガ★ KOTOKO	金曜日のほぐしヨガは第一と第三の隔週で行いま	15:00～16:00 リラックスヨガ★ YOKO
20:00	疲れがたまるとやがて コリになってしまいます。 まずはほぐしましょう！	20:00～21:00 リラックスヨガ★ YOKO	19:00～20:00 リラックスヨガ★ YOKO	初心者向けの新クラスです！	20:00～21:00 ピギナーヨガ★ ERI		

現在、レッスン数増加を進めております。新しいレッスンが続々と
はじまりますので、HPなどでチェックをお願いします！

【ご予約】

TEL: 0563-57-3001(あびす接骨院の☎と共通です)

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

住 所: 〒445-0865 愛知県西尾市本町2(あびす接骨院2階)

レッスン強度

★ 初心者
★★ 初中級者
★★★ 中級者



西尾店HP



予約サイト

●代行の確認は、HP・インターネット予約からのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。

●レッスンは、予約制になります。予約のキャンセルは、開始時間の2時間前までをお願いします。予約が入っているクラスに関しては、直前の予約もOKです。

●朝、昼のクラスは、前日の21:00、夜のクラスは、レッスン当日12時までにご予約下さい。

時間までにご予約が入らないクラスは、クローズと致します。

●レッスン開始10分前には各スタジオに到着し、着替え・トイレ等を済ませてお待ちください。遅刻は、レッスンの妨げとなりますので、ご注意ください。