


# ヨガスタジオMUKTA 西尾店 レッスンスケジュール R8.3

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	初心者向けのやさしいクラス！ 無理なくスタートできます。	初心者向けのやさしいクラス！ 無理なくスタートできます。			初心者向けのクラスです☆ どなたでも無理なく	初心者向けのやさしいクラス！ 無理なくスタートできます。	
11:00	10:00~11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	10:00~11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	調整中	調整中	10:00~11:00 ピクナーヨガ★ ATSUMI	10:00~11:00 やさしいヨガ★ SAYURI	
19:30		呼吸に合わせ、ゆっくり動いていきます。深い呼吸で自律神経を整えセロトニンアップ。1日の終わりに体と心を整える自分のための時間を過ごしましょう。		呼吸に合わせ、ゆっくり動いていきます。深い呼吸で自律神経を整えセロトニンアップ。1日の終わりに体と心を整える自分のための時間を過ごしましょう。		毎月第1・3土曜日に 開講です。	
	調整中	19:30~20:30 ゆったり夜ヨガ★ YOSHIE	調整中	19:30~20:30 ゆったり夜ヨガ★ YOSHIE		19:30~20:30 調和ヨガ★ 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。
- 代行の確認は、スタジオレッスンの予約サイトからのお知らせ・スタジオ掲示板にてご確認ください。