

# 2019年2月

自分らしさを楽しむ ieスタジオ スケジュール



ご予約優先!

tel:0256-64-7434

fax:0256-64-7469

無料駐車場 20台

955-0062

新潟県三条市仲之町2-14

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
引き締めたい! 癒されたい! 若返りたい! コリ痛みを解消したい! キレイになりたい! お気軽にお入りください! まるでパーソナルの様な楽しいクラスとプロがお待ちしております。				1 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク	2	3
4 20:00-メンズヨガ	5 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	6 18:30-パワーヨガ 20:00-アロマヨガ	7 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	8 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	9 10:30-キレイヨガ 13:30-小学生女子 バレンタインデコ講座 ママの骨盤ビューティ	10
11	12 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	13 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-パワーヨガ	14	15 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	16	17
18 20:00-メンズ骨盤ケア	19 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	20 18:30-パワーヨガ 20:00-アロマヨガ	21 10:30-おんがくれク 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	22 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク	23 10:30-キレイヨガ	24 *素敵女子ラン イベント
25	26 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	27 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-パワーヨガ	28 13:30-月イチ 姿勢と歩き方 20:00-骨盤ビューティ			
		<b>メモ:</b> <b>2月はお腹やせしましょ! そのために、「冷え」は禁物!</b> <b>*担当インストラクター</b> ・ストレッチポール、パーソナル (五十嵐佐知子) ・姿勢と歩き方 (廣川奈津子) ・パワーヨガ、ボディメイク体幹 (中村エリ) ・アロマヨガ (kyoko) ・キレイヨガ (fumi) ・おんがくれク (小浦方美恵子) ・らくらく調整ヨガ、リラックスヨガ、メンズヨガ、(藤田美香) ・エイジングケア、骨盤ビューティ、メンズ骨盤 (水科江利子)				

## \*スタジオレッスン料金

チケット制 1レッスン1枚

(全て税別)

- ・入会金・年会費 0円
- ・体験レッスン (初回のみ) 1,000円

・チケット5枚 7,500円

・チケット10枚 14,500円

(チケットは3か月有効)

・ドロップイン 2,000円

## ・パーソナルトレーニング

中村エリ先生(金曜日)

五十嵐佐知子先生(要相談)

(45分) 1人 チケット4枚

2人 チケット各3枚

水科江利子先生(要相談)

(30分) チケット5枚

・おんがくれク 1回 1,000円

## ほぐしと瘦身の ieサロン

アロマトリートメント 7,500円~

足ほぐし 4,000円~

手ほぐし 2,000円

頭ほぐし 3,500円~

全身ほぐし 3,500円~

パラボラ瘦身 6,000円~