

2019年1月

自分らしさを楽しむ ieスタジオ スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
	1	2	3	4	5	6 10:00-13:00 夢が叶う!美脳de ヴィジョンシート創る会
7 18:30-メンズヨガ	8 10:30-ストレッチポール 18:30-らくら調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	9 10:30-らくら調整ヨガ 18:30-パワーヨガ	10 13:30-月イチ 姿勢と歩き方 20:00-骨盤ビューティ	11 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-体幹トレ 19:30-ストレッチポール	12	13
14	15 10:30-ストレッチポール 18:30-らくら調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	16 10:30-らくら調整ヨガ 18:30-パワーヨガ 20:00-アロマヨガ	17 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	18 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-体幹トレ	19 10:30-12:00 アーユルヴェーダWS 自分の体質を知って 心身の健康で美しく 若々しく!	20
21 18:30-メンズ 骨盤ケア	22 10:30-ストレッチポール 18:30-らくら調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	23 10:30-らくら調整ヨガ 18:30-パワーヨガ	24 20:00-骨盤ビューティ	25 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-体幹トレ 19:30-ストレッチポール	26	27
28	29 10:30-ストレッチポール 18:30-らくら調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	30 10:30-らくら調整ヨガ 18:30-パワーヨガ 20:00-アロマヨガ	31 13:30-エイジングケア			
<p>メモ:</p> <p>1月は引き締め季節!</p> <p>*担当インストラクター・ストレッチポール (五十嵐佐知子) ・姿勢と歩き方 (廣川奈津子)</p> <p>・パワーヨガ、ボディメイク体幹 (中村エリ) ・アロマヨガ (kyoko)</p> <p>・らくら調整ヨガ、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)</p>						



***料金(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
- ・3回トライアルチケット 4,050円
- ・チケット5枚 7,500円
- ・チケット10枚 14,500円
- ・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 1人 チケット4枚
(45分) 2人 チケット各3枚
グループ 要相談
- 水科江利子先生
(30分)

ieスタジオ

ご予約お願いいたします!

駐車場はご相談ください。

955-0062

新潟県三条市仲之町2-14

info@ie-studio.com