



# 5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 19:00-パワーヨガ	2 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	3	4 10:30-骨盤ビューティ 16:00-17:30 僕から伝えたいメッセージ ～他にラクな道があった トークライブ	5
6	7 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-シェイプアップヨガ	8 10:30-キックボクシング EX (45分) 19:00-パワーヨガ	9 20:00-骨盤ビューティ	10 パーソナル (13:00-18:00) 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	11 10:30-キレイヨガ	12
13 10:30-17:00 ココラメンテ® 美脳メソッド入門講座 ①	14	15 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ	16 10:30-おんがくレク 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	17	18 10:30-キックボクシング EX(45分) 11:30-骨盤ビューティ	19
20	21 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-シェイプアップヨガ	22 10:30-キックボクシング EX (45分)	23 20:00-骨盤ビューティ	24 10:30-17:00 ココラメンテ® 美脳メソッド入門講座② 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	25 10:30-キレイヨガ	26
27 19:00-20:30 歌うyogaキールタン (チケット2枚 もしくは3,000円)	28 10:30-ストレッチポール	29 10:30-らくらく調整ヨガ	30 13:30-月イチ 姿勢と歩き方 (チケット3枚) 20:00-骨盤ビューティ	31 パーソナル (13:00-18:00) 18:00-ボディメイク		
<p><b>5月は、引き締まってゆくタイミングです!</b></p> <p><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) ・キックボクシング (齋藤絵美)</p> <p>・パワーヨガ、ボディメイク体幹 (中村エリ) ・キレイヨガ (fumi) ・おんがくレク (小浦方美恵子) ・キールタン (安宅真弓)</p> <p>・らくらく調整ヨガ、シェイプアップヨガ (藤田美香) ・エイジングケア、骨盤ビューティ、パーソナル (水科江利子)</p>		<p>メモ:</p>				

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



### \*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

- ・おんがくレク 1回 1,000円

### ほぐしと瘦身の ieサロン

足ほぐしはチケット使用可

1枚 20分 2枚 40分

- 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～