

2018年12月

自分らしさを楽しむ ieスタジオ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
1月よりメンズヨガ					1	2
3 ieレッスン始まるよ♪ 10:30-ストレッチポール 13:30-エイジングケア 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-骨盤ビューティ	4 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	5 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-1月より ボディメイクヨガ	6 13:30-月イチ姿勢 と歩き方 20:00-骨盤ビューティ	7 パーソナル 18:00-体幹トレ	8	9
10 10:00-18:00 3分で小顔施術	11 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	12 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-1月より ボディメイクヨガ	13 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	14	15	16
17	18 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	19 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-1月より ボディメイクヨガ	20 20:00-骨盤ビューティ	21 パーソナル 18:00-体幹トレ	22 15:00-WS 文章作成ワークショップ (藤田美香先生) 15:00-講義 16:30-実践	23
24 17:00 イヴ ヨガ	25 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	26 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-1月より ボディメイクヨガ	27 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	28	29 2019GoodLuck開 運ワークショップ 想いの書、素敵なアイテム 作成、ダイエットランチ、 コーヒー	30
31 	痩身、リラクゼーションサロン ご予約受付中 担当；施術家 佐藤一美	メモ: 冬は引き締めやすい季節です。そのためには、ほぐし、姿勢、体幹を整えることが大事ですよ！ *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） ・ボディメイクヨガ、体幹トレーニング（中村エリ） ・らくらく調整ヨガ、リラックスヨガ、メンズヨガ、イヴヨガ（藤田美香） ・エイジングケア、骨盤ビューティ（水科江利子）				



*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！

電話は21日まで

09030638630（水科）

treeさま隣り

955-0062

新潟県三条市仲之町2-14

info@ie-studio.com