

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 20:00-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-リラクソヨガ	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 カフェラン&レッスン 文章作成WS 13:30-ママヨガ	13
14	15 10:30-ストレッチポール 18:30-らくら調整ヨガ 20:00-リラクソヨガ	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 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	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！チケット3枚	20
21 20:00-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-リラクソヨガ	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 10:30-キレイヨガ	27 10:30-12:00 リバウンドしない体づくり 食事編 WS チケット2枚
28	29 10:30-ストレッチポール 18:30-らくら調整ヨガ 20:00-リラクソヨガ	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>痩身とほぐしのサロン！</p> <p>隠れ家的な場所で癒されてください。</p>	<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）・キレイヨガ（fumi）</p> <p>・らくら調整ヨガ、リラクソヨガ、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
（2か月有効 3月まで）
- ・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

ご予約優先！

tel:0256-64-7434

fax:0256-64-7469

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