



# 6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 10:30-骨盤ビューティ 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-シェイプアップヨガ	5 19:00-パワーヨガ	6 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	7 パーソナル (13:00-18:00) 18:00-ボディメイク	8 10:30-キレイヨガ	9 10:30-11:45 走れるようになる! 体幹ラントレ 高野聖トレーナー チケット2枚が3,000円
10	11 10:30-ストレッチポール	12 10:30-キックボクシング EX (45分) 19:00-パワーヨガ	13	14 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	15 10:30-キックボクシング EX (45分)	16
17	18 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-シェイプアップヨガ	19 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ	20 10:30-おんがくレク 20:00-骨盤ビューティ	21 パーソナル 18:00-ボディメイク 19:00-20:30 育毛! 発毛! ケア講座 3500円	22 10:30-骨盤ビューティ	23
24	25 10:30-ストレッチポール 19:00-20:30 歌うyogaキールタン チケット2枚が3,000円	26 10:30-キックボクシング EX (45分) 19:00-パワーヨガ	27 20:00-骨盤ビューティ	28 19:30-ストレッチポール	29 10:30-キックボクシング 14:00-キレイヨガ 10:30-12:30 子育て講座①水科 16:00-姿勢と歩き方	30
<b>6月は、夏に向かう身体づくり!</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) ・キックボクシング (齋藤絵美) ・パワーヨガ、ボディメイク (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) ・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)		<b>メモ:</b> 17:15モデル的身体の創り方 トークライブ、18:30-キャンドル交流会				

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

### ほぐしと痩身の 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~

バラバラ痩身 6,000円~