



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
6月は、夏に向かう身体づくり! *担当インストラクター ・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)		メモ: 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~