

# 2019年2月

自分らしさを楽しむ ieスタジオ スケジュール



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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
<p>引き締めたい! 癒されたい! 若返りたい! コリ痛みを解消したい! キレイになりたい! お気軽にお入りください! まるでパーソナルの様な楽しいクラスとプロがお待ちしております。</p>				1 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク	2	3
4 20:00-メンズヨガ	5 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラクソヨガ	6 18:30-パワーヨガ 20:00-アロマヨガ	7 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	8 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	9 10:30-キレイヨガ	10
11	12 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラクソヨガ	13 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-パワーヨガ	14	15 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	16	17
18 20:00-メンズ骨盤ケア	19 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラクソヨガ	20 18:30-パワーヨガ 20:00-アロマヨガ	21 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	22 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク	23 10:30-キレイヨガ	24 *素敵女子ラン イベント
25	26 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラクソヨガ	27 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-パワーヨガ	28 13:30-月イチ 姿勢と歩き方 20:00-骨盤ビューティ			
<p>メモ: 2月はお腹やせしましょ! そのために、「冷え」は禁物! *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) ・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) ・おんがくレク(小浦方美恵子) ・らくらく調整ヨガ、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>						

## \*スタジオレッスン料金(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
- ・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

- 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~