

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-らくらく調整ヨガ 20:00-リラクソヨガ | 9 10:30-らくらく調整ヨガ 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-らくらく調整ヨガ 20:00-リラクソヨガ | 16 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-パワーヨガ 20:00-アロマヨガ | 17 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! | 20 |
| 21 20:00-メンズ 骨盤ケア | 22 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラクソヨガ | 23 10:30-らくらく調整ヨガ 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 13:30-ママヨガ | 27 |
| 28 | 29 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 | 30 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-パワーヨガ 20:00-アロマヨガ | 31 13:30-エイジングケア | | | |
| メモ: 1月は引き締め季節! *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) ・パワーヨガ、ボディメイク体幹(中村エリ)・アロマヨガ(kyoko)・ママヨガ(fumi) ・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) | | | | | | |



*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
(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