



# 4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



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1	2 10:30-ストレッチポール	3 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ	4 20:00-骨盤ビューティ	5 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク	6 10:30-キックボクシング EX(45分) 11:30-骨盤ビューティ 18:30メンズ発毛講座	7
8 20:00-メンズヨガ	9 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-シェイプアップヨガ	10 10:30-骨盤ビューティ 19:00-パワーヨガ	11 20:00-骨盤ビューティ	12 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	13 3500円 10:30-キレイヨガ 13:30-15:30 歌うヨガ〜キールタン 3500円	14
15	16 10:30-ストレッチポール	17 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ	18 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	19 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク	20 10:30-キックボクシング EX(45分) 11:30-骨盤ビューティ	21
22	23 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-シェイプアップヨガ	24 10:30-キックボクシング EX(45分) 19:00-パワーヨガ	25 13:30-姿勢と歩き方 (チケット3枚) 20:00-骨盤ビューティ	26 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	27 10:30-キレイヨガ	28 11:00-12:15 走らなくても走れる様になるトレーニング 〜効率よく走れるカラダづくり(75分) 3500円
29 10:00-15:00 三条マルシェ 参加します!	30					
<b>4月は、春のカラダの仕上げの時!</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)・キックボクシング(齋藤絵美) ・パワーヨガ、ボディメイク体幹(中村エリ) ・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、シェイプアップヨガ、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) <b>*WS担当講師</b> ・4月25日 姿勢と歩き方(廣川奈津子) ・4月28日 トレーニング(高野聖) ・4月13日 歌うヨガ キールタン(安宅真弓)						

### \*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

### ほぐしと瘦身の 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〜
- バラボラ瘦身 6,000円〜