

2019年3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
				1	2 13:30-キックボクシング EX	3 ie スタジオレセプション パーティ
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-リラックスヨガ	6 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-パワーヨガ	7 20:00-骨盤ビューティ	8 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-リラックスヨガ	13 18:30-パワーヨガ 20:00-アロマヨガ	14 10:30-おんがくれク 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	15 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク	16 10:30-骨盤ビューティ	17 10:30-12:00 ありのままの貴方が 大好きです!セミナー
18	19 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	20 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-パワーヨガ 19:30-ビジネスアロマws	21 9:00-17:00 メンタルアロマ エクササイズ	22 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	23 10:30-キレイヨガ	24
25 20:00-メンズ骨盤	26 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラックスヨガ	27 18:30-パワーヨガ 20:00-アロマヨガ	28 13:30-月イチ 姿勢と歩き方(3枚) 20:00-骨盤ビューティ	29 パーソナル (10:00-18:00) 18:00-ボディメイク	30 10:30-骨盤ビューティ	31
<p>随時 楽しく為になる イベント企画してゆきます。 お見逃しなく!</p>		<p>メモ: 3月は、本来の若さと元気を取り戻せるかどうかのチャンスです! *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、ボディメイク体幹(中村エリ)・アロマヨガ(kyoko)・キレイヨガ(fumi)・おんがくれク(小浦方美恵子) ・らくらく調整ヨガ、リラックスヨガ、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 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

- ・おんがくれク 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~
- パラボラ瘦身 6,000円~