



5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 19:00-パワーヨガ | 2 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ | 3 | 4 10:30-骨盤ビューティ 16:00-17:30 僕から伝えたいメッセージ ~他にラクな道があった トークライブ | 5 |
| 6 | 7 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 | 8 10:30-キックボクシングEX (45分) 19:00-パワーヨガ | 9 20:00-骨盤ビューティ | 10 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 | 11 10:30-キレイヨガ | 12 |
| 13 10:30-17:00 ココラメンテ® 美脳メソッド入門講座 ① | 14 | 15 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ | 16 10:30-おんがくれく 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ | 17 | 18 10:30-キックボクシングEX(45分) 11:30-骨盤ビューティ | 19 |
| 20 | 21 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 | 22 10:30-キックボクシングEX (45分) | 23 20:00-骨盤ビューティ | 24 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 | 25 10:30-キレイヨガ 10:30-17:00 ココラメンテ® 美脳メソッド入門講座 ② | 26 |
| 27 19:00-20:30 歌うyogaキールタン (チケット2枚 もしくは3,000円) | 28 10:30-ストレッチポール | 29 10:30-らくらく調整ヨガ | 30 13:30-月イチ 姿勢と歩き方 (チケット3枚) 20:00-骨盤ビューティ | 31 パーソナル (13:00-18:00) 18:00-ボディメイク | | |
| <p>5月は、引き締まってゆくタイミングです!</p> <p>*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)</p> <p>・パワーヨガ、ボディメイク体幹 (中村エリ) ・キレイヨガ (fumi) ・おんがくれく (小浦方美恵子) ・キールタン (安宅真弓)</p> <p>・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)</p> | | <p>メモ:</p> | | | | |

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

- ・おんがくれく 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~