



8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 10:30-シェイプボクシング EX (45分)	4	
5 13:10--BSNラジオ 水科江利子 美魔女体操	6 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	7 10:30-らくらく調整ヨガ 13:30-ウォーキング 19:00-パワーヨガ	8 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	9 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	10 10:30-キレイヨガ	11	
12 13:10--BSNラジオ 水科江利子 美魔女体操	13 10:30-ストレッチポール	14	15 10:30-骨盤ビューティ 20:00-骨盤ビューティ	16 18:00-ボディメイク	17 10:30-骨盤ビューティ 18:00-ウォーキング	18 10:30-12:00 ヘアアレンジレッスン 2500円	
19	20 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	21 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ	22 10:30-おんがくレク 20:00-骨盤ビューティ	23 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	24 10:30-キレイヨガ 10:30-12:30子育て講座③ 13:30-15:30 足裏分析とリフレクソロジー いわさかえつこ先生 4000円	25	
26	27 10:30-ストレッチポール	28 19:00-パワーヨガ	29 10:30-骨盤ビューティ 20:00-骨盤ビューティ	30 18:00-ボディメイク	31 10:30-シェイプボクシング EX (45分) 16:00-17:30 Eri&eriko先生の 美bodyトレーニング		
夏バテ対策を早めにして、美しくなる8月! *担当インストラクター		メモ: ・ストレッチポール、パーソナル (五十嵐佐知子) ・ウォーキング (廣川奈津子) ¹ ・シェイプボクシング (斎藤絵美) ・パワーヨガ、ボディメイク (中村エリ) ・キレイヨガ (fumi) ・おんがくレク (小浦方美恵子) ・キールタン (安宅真弓) ・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)				チケット2枚が3000円 キャンドルナイト	

ご予約優先!

tel:0256-64-7434

fax:0256-64-7469

無料駐車場 あり

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

・おんがくレク 1回 1,000円

レンタルスペース利用可能

8月の講座・イベント

- ・18日 自分を楽しむお茶会
- ・24日 子育て講座③
- ・24日 足裏分析とリフレクソロジー講座
- ・31日 美bodyトレーニング
- ・31日 キャンドルナイト