

7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 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	3	4 13:30-エイジングケア 20:00-骨盤ビューティ	5 パーソナル (13:00-18:00) 18:00-ボディメイク	6 10:30-シェイプボクシング (45分)	7 ビューティイベント Twill beauty FES 13:00-13:40水科 トークステージ ieスタジオ出店
8	9 10:30-ストレッチポール	10 10:30-キックボクシング EX (45分) 19:00-パワーヨガ	11 20:00-骨盤ビューティ	12 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	13 10:30-骨盤ビューティ 18:00-19:00 モデルウォーキング チケット3枚が5000円	14
15	16 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	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 (13:00-18:00) 18:00-ボディメイク	20 10:30-シェイプボクシング EX (45分) 11:30-キレイヨガ 10:30-12:30 子育て講座③	21
22	23 10:30-ストレッチポール	24 19:00-パワーヨガ	25 20:00-骨盤ビューティ	26 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	27 10:30-キレイヨガ 16:00-17:30 浴衣と変わり帯 チケット1枚が1500円	28
29 10:00-12:00 すごい! 足裏分析と リフレクソロジー いわさかえつこ先生	30 10:30-ストレッチポール 19:00-20:30 歌うyogaキールタン チケット2枚が3,000円	31 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ			18:00- キャンドルナイト iePARTY	
<p>メモ: 発散の7月 内側から美しくなりましょう! *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) ・ウォーキング (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 (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)</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
 ・おんがくレク 1回 1,000円

ほぐしと瘦身の ieサロン

リニューアル致します。

詳細はお待ちください。