



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-キックボクシング EX (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枚か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-おんがくれく 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-キックボクシング EX (45分) 11:30-キレイヨガ チケット1枚か1500円	21
22 10:00-12:00 足裏分析と リフレクソロジー いわかえつこ先生	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枚か1500円 18:00- キャンドルナイト交流会	28
29	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枚か3,000円	31 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ				
<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) ・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 (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) ・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
- ・おんがくれく 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。