



# 9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 13:10--BSNラジオ 水科江利子 美魔女体操	3 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	4 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ	5 20:00-骨盤ビューティ	6 18:00-ボディメイク	7 10:30-シェイプボクシング EX (45分) 18:30-ウォーキング チケット3枚か5000円税別	8
9	10 10:30-ストレッチポール	11 19:00-パワーヨガ	12 20:00-骨盤ビューティ	13 12:00-18:00 ocomoco手作りバッグ 展示販売会 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	14 11:00-18:00 ocomoco手作りバッグ 展示販売会 9:30-キレイヨガ 10:45-シェイプボクシング	15 11:00-15:00 ocomoco手作りバッグ 展示販売会 13:30-15:30 新潟市 ビューティセミナー 水科江利子
16 13:10--BSNラジオ 水科江利子 美魔女体操	17 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	18 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ	19 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	20 18:00-ボディメイク	21 演劇 3000円	22 演劇 3000円
23	24 10:30-ストレッチポール	25 19:00-パワーヨガ	26	27 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	28 9:30-キレイヨガ 10:45-シェイプボクシング	29
30		メモ:				

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

### 9月の講座・イベント

- ・13日~15日ocomoco  
手作りバッグ展示販売会
- ・21日22日  
演劇 3公演
- ・21日~23日 商店街原宿化