



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「おひとりさま」 19:30- 3000円 | 22 演劇 12:30- 15:30- 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 18:30-モデルウォーキング | 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