



# 10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 10:30-ストレッチポール	2 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ	3 20:00-骨盤ビューティ	4 18:00-ボディメイク	5 10:30-シェイブ キックボクシング (45分)	6
7	8 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-シェイブアップヨガ	9 19:00-パワーヨガ	10 20:00-骨盤ビューティ	11 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	12 10:30-キレイヨガ	13
14	15 10:30-ストレッチポール	16 10:30-らくらく調整ヨガ 19:00-パワーヨガ	17 10:30-おんがくレク 20:00-骨盤ビューティ	18 18:00-ボディメイク	19 10:30-12:00 骨盤調整yogaレ eriko&エリ in嵐溪荘	20 10:30-エアリアル
21 10:30-キレイヨガ 20:00-エアリアル	22 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-シェイブアップヨガ	23 19:00-パワーヨガ	24 20:00-骨盤ビューティ	25 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	26 10:30-シェイブ キックボクシング (45分)	27
28 20:00-エアリアル	29 10:30-ストレッチポール	30 19:00-パワーヨガ	31			
		メモ:				

ご予約優先!ご予約サイトあります

tel:0256-64-7434

fax:0256-64-7469

無料駐車場 あり

955-0062

### 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
- ・エアリアル (初回のみ) 2,000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
- ・エアリアルビューティ チケット2枚か  
3000円