



12月

自分らしさを楽しむ ieスタジオ



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
						1 10:30-骨盤ビューティ 11:45-エアリアル
2 19:30-エアリアル	3 10:30-ストレッチポール	4 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-ハタヨガ	5 20:00-骨盤ビューティ	6 18:00-ボディメイク	7 10:30-キックdeメンテ	8 10:30-骨盤ビューティ 11:45-エアリアル
9 19:30-エアリアル	10 10:30-ストレッチポール	11 18:30-ハタヨガ	12	13 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	14 10:30-キレイヨガ	15 10:30-12:00 脳と心と身体のシェア会 3000円か チケット2枚
16 19:30-エアリアル	17 10:30-ストレッチポール 18:30-らくらく調整ヨガ 20:00-リラックソヨガ	18 10:30-らくらく調整ヨガ 18:30-ハタヨガ	19 10:30-おんがくレク 20:00-骨盤ビューティ	20 18:00-ボディメイク	21 10:30-キックdeメンテ 18:30-モデルウォーキング	22 10:30-骨盤ビューティ 11:45-エアリアル
23 19:30-エアリアル	24 10:30-ストレッチポール	25 18:30-ハタヨガ	26 20:00-骨盤ビューティ	27 18:00-ボディメイク 19:30-ストレッチポール	28 10:30-キレイヨガ 11:45-エアリアル 13:30-骨盤ビューティ	29
30	31	メモ: ・冷えていると、食欲が増えたり、ネガティブ思考や不安感、そして老け込んだりしますよー！ 特に骨盤周りが冷えると、胃腸関係の不具合から食べ過ぎたり、腎臓にも影響があり、腎臓が不調だと不安感も出てくるのです。 おまけに、その不安感は、様々な機能を低下させるので、結果老け込む。。。外部から温めるだけとか、強制的に汗が出る状態での運動ではなく、自ら温まるカラダづくりをしてゆきましょう！				

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)
(45分) チケット5枚
お一人 7500円 (税込)

- ・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

レンタルスペース利用可能！

**貸し切りレッスン・パーソナル
大好評！**