



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						元旦
2 年始休暇	3 年始休暇	4 年始休暇	5 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Waka 14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki 16:00-17:00 アロマクリスタル★ Yuuki 20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki	6 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko	7 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ★~★★★ Akiko 11:45-12:45 陰ヨガ★ Akiko 16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	8 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Sayumi
9 成人の日	10 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Sayuri 16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki 19:30-20:30 ピラティス★~★★★ Miki	11 20:00-21:00 ハタヨガ All Level Akiko	12 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Waka 14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki 16:00-17:00 アロマクリスタル★ Yuuki 20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki	13 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko	14 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ★~★★★ Akiko 11:45-12:45 陰ヨガ★ Akiko 16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	15 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Sayumi
16 11:00-12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko ↓生配信 19:30-20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	17 ↓生配信 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Sayuri 16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki 19:30-20:30 ピラティス★~★★★ Miki	18 ↓生配信 20:00-21:00 ハタヨガ All Level Akiko	19 ↓生配信 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Waka 14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki 16:00-17:00 アロマクリスタル★ Yuuki 20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki	20 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko ↑生配信	21 ↓生配信 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ★~★★★ Akiko 11:45-12:45 陰ヨガ★ Akiko 16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki	22 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Sayumi ↑生配信
23 11:00-12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko ↓生配信 19:30-20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	24 ↓生配信 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Sayuri 16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki 19:30-20:30 ピラティス★~★★★ Miki	25 ↓生配信 20:00-21:00 ハタヨガ All Level Akiko	26 ↓生配信 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Waka 14:45-15:45 ピラティス★~★★★ Miki 16:00-17:00 アロマクリスタル★ Yuuki 20:00-21:00 ピラティス★~★★★ Miki	27 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko ↑生配信	28 ↓生配信 10:30-11:30 エネルギーチャージヨガ★~★★★ Akiko 11:45-12:45 陰ヨガ★ Akiko 16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki 17:15-18:00(45分) manoケア Miki	29 9:30-10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Sayumi 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Sayumi ↑生配信
30 11:00-12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko ↓生配信 19:30-20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	31 ↓生配信 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★★ Sayuri 16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki 19:30-20:30 ピラティス★~★★★ Miki	<p>・体験レッスン ¥1,500 ・回数券(5回/有効期限3ヶ月) ¥12,000 ・フリーマンズリー(全クラス受け放題) ¥15,000 ・ダイヤモンドスリー(平日朝から17時まで) ¥13,000 ・エルジマンズリー(平日16:00以降と土日のクラス) ¥11,000 ・ドロップイン ¥3,000(単発参加)</p> <p>★トライアル当日 & 継続購入特典 → 全てのチケット¥500引き! ★ピラティス 全てのチケット → +¥1,000/回 ★お持ちのチケット対象外クラス → +¥1,000 で参加可能</p>			<p><運動量の目安> ★ ゆったりじっくり ★★ 適度に動きたい ★★★ アクティブに!!</p> <p>クラスはご予約優先です。 新規の方はお電話、メールから ご予約ください。 03-3269-8785 / holistic_cura@ybb.ne.jp</p>	