

12月 DEC

Active Care STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
			11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Waka	9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Shoko	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ★～★★★ Akiko 11:45 - 12:45 陰ヨガ★ Akiko	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
			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			
5	6	7	8	9	10	11
11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko	9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Sayuri		11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Waka	9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri お休み	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ★～★★★ Akiko 11:45 - 12:45 陰ヨガ★ Akiko	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
	16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki		14:45 - 15:45 ピラティス★～★★★ Miki			
19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	19:30 - 20:30 ピラティス★～★★★ Miki	20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	16:00 - 17:00 アロマクリスタル★ Yuuki		16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki	
			20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki			
12	13	14	15	16	17	18
11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko	9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Sayuri		11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Waka	9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Shoko	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ★～★★★ Akiko 11:45 - 12:45 陰ヨガ★ Akiko	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
	16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki		14:45 - 15:45 ピラティス★～★★★ Miki			
19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	19:30 - 20:30 ピラティス★～★★★ Miki	20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	16:00 - 17:00 アロマクリスタル★ Yuuki		16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki	
			20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki			
19	20	21	22	23	24	25
11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko	9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Sayuri		11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Waka	9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Shoko	10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ★～★★★ Akiko 11:45 - 12:45 陰ヨガ★ Akiko	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
	16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki		14:45 - 15:45 ピラティス★～★★★ Miki			
19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	19:30 - 20:30 ピラティス★～★★★ Miki	20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	16:00 - 17:00 アロマクリスタル★ Yuuki		16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki	
			20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki		17:15-18:00(45分) manoケア Miki	
26	27	28	29	30	31	
11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko	9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Sayuri	お休み	11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Waka	年末年始休暇	年末年始休暇	
	16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki		14:45 - 15:45 ピラティス★～★★★ Miki			
19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	19:30 - 20:30 ピラティス★～★★★ Miki					

<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!!

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

- ・体験レッスン ¥1,500
- ・回数券(5回/有効期限3ヶ月) ¥12,000
- ・フリーマンスリー(全クラス受け放題) ¥15,000
- ・デイマンスリー(平日朝から17時まで) ¥13,000
- ・エルジマンスリー(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)

★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