

2月 FEB

Active Care STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
			11:00 - 12:00 休講	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	↓ 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	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
6	7	8	9	10	11	12
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	↓ 生配信 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★★★ Miki		11:00 - 12:00 休講 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	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	↓ 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	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
13	14	15	16	17	18	19
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	↓ 生配信 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★★★ Miki		11:00 - 12:00 休講 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	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	↓ 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	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
20	21	22	23	24	25	26
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	↓ 生配信 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★★★ Miki		天産誕生日	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	↓ 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	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
27	28					
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	↓ 生配信 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★★★ Miki 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