

3月 MAR

Active Care STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
			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	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		↓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	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	9:30-10:30 休講 11:00-12:00 休講 16:00-17:00 ピラティス★~★★★ Miki 19:30-20:30 ピラティス★~★★★ Miki		↓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	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 休講 11:00-12:00 休講
20	21	22	23	24	25	26
11:00-12:00 休講 ↓生配信 19:30-20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	春分の日 ↓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		↓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	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	29	30	31		
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		↓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	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		

<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