

4月 APR

Active Care STUDIO
Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1 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	2 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
3 11:00-12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko	4 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	5 20:00-21:00 ハタヨガ All Level Akiko	6 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.K 20:00-21:00 ピラティス★★★ Miki	7 9:30-10:30 休講 11:00-12:00 ヨガベーシック★★ Shoko	8 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 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
10 11:00-12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30-20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	11 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	12 20:00-21:00 ハタヨガ All Level Akiko	13 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.K 20:00-21:00 ピラティス★★★ Miki	14 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★ Shoko	15 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	16 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 13:15-14:15 フルートリラクソヨガ★ Yuki 14:30-15:30 美姿勢ヨガ ★★ Yuuki.M
17 11:00-12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30-20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	18 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	19 20:00-21:00 ハタヨガ All Level Akiko	20 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.K 20:00-21:00 ピラティス★★★ Miki	21 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★ Shoko	22 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クア Miki	23 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 14:30-15:30 美姿勢ヨガ ★★ Yuuki.M
24 11:00-12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30-20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	25 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	26 20:00-21:00 ハタヨガ All Level Akiko	27 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.K 18:45-19:45 フルートリラクソヨガ★ Yuki 20:00-21:00 ピラティス★★★ Miki	28 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00-12:00 ヨガベーシック★★ Shoko	29 昭和の日	30 9:30-10:30 休講 11:00-12:00 休講 14:30-15:30 休講

・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)
 ※有効期限内に更新いただくと¥500引きでご購入いただけます。
 ★トライアル当日購入 → 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(3ヶ月後から500円)
 ★お持ちのチケット対象外クラス → +¥1,000 で参加可能

<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