6月 JUN

Active Care STUDIO
Yoga / Pilates class SCHEDULE

HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Waka 14:45 - 15:45 ピラティス★～★★★ Miki.I 16:00 - 17:00 優しいフローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki.I	2 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Shoko 20:00 - 21:00 アロマフローヨガ★～★★ Yuka	3 10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ★～★★★ Akiko 11:45 - 12:45 陸ヨガ★ Akiko 16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki.I	4 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 フルートリラックスヨガ★ Yuki 14:30 - 15:30 美姿勢ヨガ ★★ Yuuki.M
5 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	6 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.I 19:20 - 20:20 ピラティス★～★★★ Miki.I 20:30 - 21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	7 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	8 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Waka 14:45 - 15:45 ピラティス★～★★★ Miki.I 16:00 - 17:00 優しいフローヨガ★ Mari 18:45 - 19:45 フルートリラックスヨガ★ Yuki 20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki.I	9 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Shoko 20:00 - 21:00 アロマフローヨガ★～★★ Yuka	10 10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ★～★★★ Akiko 11:45 - 12:45 陸ヨガ★ Akiko 16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki.I	11 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
12 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	13 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.I 19:20 - 20:20 ピラティス★～★★★ Miki.I 20:30 - 21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	14 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	15 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Waka 14:45 - 15:45 ピラティス★～★★★ Miki.I 16:00 - 17:00 優しいフローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki.I	16 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Shoko 20:00 - 21:00 アロマフローヨガ★～★★ Yuka	17 10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ★～★★★ Akiko 11:45 - 12:45 陸ヨガ★ Akiko 16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki.I	18 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 フルートリラックスヨガ★ Yuki 14:30 - 15:30 美姿勢ヨガ ★★ Yuuki.M
19 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	20 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.I 19:20 - 20:20 ピラティス★～★★★ Miki.I 20:30 - 21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	21 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	22 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Waka 14:45 - 15:45 ピラティス★～★★★ Miki.I 16:00 - 17:00 優しいフローヨガ★ Mari 18:45 - 19:45 フルートリラックスヨガ★ Yuki 20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki.I	23 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Shoko 20:00 - 21:00 アロマフローヨガ★～★★ Yuka	24 10:30 - 11:30 エネルギーチャージヨガ★～★★★ Akiko 11:45 - 12:45 陸ヨガ★ Akiko 16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki.I 17:15-18:00(45分) manoケア Miki.I	25 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
26 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	27 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.I 19:20 - 20:20 ピラティス★～★★★ Miki.I 20:30 - 21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	28 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	29 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Waka 14:45 - 15:45 ピラティス★～★★★ Miki.I 16:00 - 17:00 優しいフローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki.I	30 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Shoko 20:00 - 21:00 アロマフローヨガ★～★★ Yuka		

＜運動量の目安＞
★　ゆったりまったり
★★　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￥12,000 （5回／有効期限3ヶ月）
・フリーマンスリー(全クラス受け放題)￥15,000 （有効期限1ヶ月）
・4回マンスリー （4回受講可） ￥8,800 （有効期限1ヶ月）

・デイマンスリー （平日朝から17時まで)￥13,000(有効期限1ヶ月)

・エルジマンスリー(平日16:00以降と土日のクラス)￥11,000(有効期限1ヶ月)

・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ケ月後から500円)
★お持ちのチケット対象外クラス → ＋ ¥1,000 で参加可能