

7月 JUL

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 休講 11:00 - 12:00 休講 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
3 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベースシク★★★ Sayumi	4 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Savuri 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	5 11:00 - 12:00 ワインヤサフロヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	6 11:00 - 12:00 ヨガベースシク ★★ Waka 14:45 - 15:45 ピラティス★☆☆☆ Miki 16:00 - 17:00 優しいフロヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★☆☆☆ Miki	7 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Savuri 11:00 - 12:00 ヨガベースシク★★★ Shoko 20:00 - 21:00 アロマフロヨガ★☆☆ Yuka	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 ★ Savuri 11:00 - 12:00 ヨガベースシク ★★ Sayumi 14:30 - 15:30 美姿勢ヨガ ★★ Yuuki.M
10 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベースシク★★★ Sayumi	11 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Savuri 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	12 11:00 - 12:00 ワインヤサフロヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	13 11:00 - 12:00 ヨガベースシク ★★ Waka 14:45 - 15:45 ピラティス★☆☆☆ Miki.I 16:00 - 17:00 優しいフロヨガ★ 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	14 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベースシク★★★ Shoko 20:00 - 21:00 アロマフロヨガ★☆☆ Yuka	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 ヨガベースシク ★★ 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
17 海の日	18 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Savuri 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	19 11:00 - 12:00 ワインヤサフロヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	20 11:00 - 12:00 ヨガベースシク ★★ Waka 14:45 - 15:45 ピラティス★☆☆☆ Miki 16:00 - 17:00 優しいフロヨガ★ Mari 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 ヨガベースシク★★★ Shoko 20:00 - 21:00 アロマフロヨガ★☆☆ Yuka	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	23 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ ★ Sayumi 11:00 - 12:00 ヨガベースシク ★★ 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 ヨガベースシク★★★ 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.I 19:20 - 20:20 ピラティス★☆☆☆ Miki.I 20:30 - 21:30 ヒーリングヨガ★ Yuka	26 11:00 - 12:00 ワインヤサフロヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	27 11:00 - 12:00 ヨガベースシク ★★ Waka 14:45 - 15:45 ピラティス★☆☆☆ Miki.I 16:00 - 17:00 優しいフロヨガ★ 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	28 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベースシク★★★ Shoko 20:00 - 21:00 アロマフロヨガ★☆☆ Yuka	29 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	30 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ ★ Sayumi 11:00 - 12:00 ヨガベースシク ★★ Sayumi 14:30 - 15:30 美姿勢ヨガ ★★ Yuuki.M
31 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベースシク★★★ Sayumi	<div data-bbox="359 1971 598 2116" data-label="Text"> <p><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!!</p> </div> <div data-bbox="662 1960 1045 2128" data-label="Text"> <p>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</p> </div> <div data-bbox="1077 1825 1476 2139" data-label="Text"> <p>・体験レッスン ¥1,500 ・回数券 ¥12,000 (5回/有効期限3ヶ月) ・フリーマンズリー(全クラス受け放題) ¥15,000 (有効期限1ヶ月) ・4回マンズリー (4回受講可) ¥8,800 (有効期限1ヶ月) ・デイマンズリー (平日朝から17時まで) ¥13,000 (有効期限1ヶ月) ・エルジマンズリー(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必要も、引ま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</p> </div>					