

8月 AUG

Active Care STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1 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	2 11:00 - 12:00 ワインヤサフローヨガ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	3 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 優しいフロローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki	4 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Savuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 フルトヨガ★～★★★ Yuki 20:00 - 21:00 アロマフロローヨガ★～★★★ Yuka	5 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	6 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Sayumi 14:30 - 15:30 美姿勢ヨガ★ Yuuki.M
7 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	8 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	9 11:00 - 12:00 ワインヤサフローヨガ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	10 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 優しいフロローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki.I	11 山の日	12 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	13 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Sayumi 14:30 - 15:30 休講
14 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	15 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	16 11:00 - 12:00 ワインヤサフローヨガ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 休講	17 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 優しいフロローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki	18 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Savuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 フルトヨガ★～★★★ Yuki 20:00 - 21:00 アロマフロローヨガ★～★★★ Yuka	19 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	20 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Sayumi 14:30 - 15:30 美姿勢ヨガ★ Yuuki.M
21 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	22 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	23 11:00 - 12:00 ワインヤサフローヨガ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	24 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 優しいフロローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★～★★★ Miki.I	25 9:30 - 10:30 休講 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 フルトヨガ★～★★★ Yuki 20:00 - 21:00 アロマフロローヨガ★～★★★ Yuka	26 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	27 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ★ Savumi 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Sayumi 14:30 - 15:30 美姿勢ヨガ★ Yuuki.M
28 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	29 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	30 11:00 - 12:00 ワインヤサフローヨガ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	31 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 優しいフロローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 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 ¥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¥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)
★お持のチケット対象外クラス → + ¥1,000 で参加可能