

10月 OCT

Active Care STUDIO
Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1 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
2 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	3 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	4 11:00 - 12:00 ヴァンヤサフローヨガ ★★ MIKI.N	5 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 優しいフローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★~★★★ Miki	6 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Sayuri 20:00 - 21:00 アロマフローヨガ★~★★★ Yuka	7 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	8 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
9 スポーツの日	10 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	11 11:00 - 12:00 ヴァンヤサフローヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	12 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 優しいフローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★~★★★ Miki	13 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Sayuri 20:00 - 21:00 アロマフローヨガ★~★★★ Yuka	14 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	15 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
16 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	17 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	18 11:00 - 12:00 ヴァンヤサフローヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	19 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 優しいフローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★~★★★ Miki	20 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Sayuri 20:00 - 21:00 アロマフローヨガ★~★★★ Yuka	21 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	22 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
23 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	24 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	25 11:00 - 12:00 ヴァンヤサフローヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	26 11:00 - 12:00 休講 14:45 - 15:45 ピラティス★~★★★ Miki 16:00 - 17:00 優しいフローヨガ★ Mari 20:00 - 21:00 ピラティス★~★★★ Miki	27 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★ Sayuri 20:00 - 21:00 アロマフローヨガ★~★★★ Yuka	28 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	29 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ ★ Sayumi 11:00 - 12:00 休講 14:30 - 15:30 休講
30 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	31 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	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <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 style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <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 style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>※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。</p> <p>★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>		