

12月 DEC

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★ 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	2 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	3 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 12:15 - 13:15 ヨガフロー All Level Yuuki.M
4 11:00 - 12:00 ハタヨガ ★ 晴渚 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	5 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	6 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	7 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	8 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	9 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	10 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 12:15 - 13:15 ヨガフロー All Level Yuuki.M
11 11:00 - 12:00 ハタヨガ ★ 晴渚 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	12 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	13 11:00 - 12:00 休講	14 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	15 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	16 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 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 12:15 - 13:15 ヨガフロー All Level Yuuki.M
18 11:00 - 12:00 ハタヨガ ★ 晴渚 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	19 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	20 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	21 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	22 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	23 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	24 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 12:15 - 13:15 ヨガフロー All Level Yuuki.M
25 11:00 - 12:00 ハタヨガ ★ 晴渚 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★ Sayumi	26 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	27 11:00 - 12:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★ MIKI.N 20:00 - 21:00 休講	28 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	29 年末休暇	30 年末休暇	31 年末休暇

<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17:00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)

※有効期限内に更新したくと¥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