

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 美尻ヨガ★ Masavo	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 17:15 - 18:15 リラクソロジー★ Masavo	3
4 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラクソロジー★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★★★ Masavo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	5 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★★★ Miki	6 生配價 14:30 - 15:30 ヨガフロー★ Sayumi 16:00 - 17:00 アロマヨガ★ Yuko 19:30 - 20:30 スタイルアップヨガ★★★ Nozomi	7 生配價 11:00 - 12:00 ヨガフロー★★★ Yuko 14:45 - 15:45 ピラティス★★★ Miki 16:00 - 17:00 アロマクリスタル★ Yuuki 20:00 - 21:00 ピラティス★★★ Miki	8 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 美尻ヨガ★ Masavo	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 リラクソロジー★ Masavo	10
11 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラクソロジー★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★★★ Masavo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	12 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★★★ Miki	13 生配價 14:30 - 15:30 ヨガフロー★ Sayumi 16:00 - 17:00 アロマヨガ★ Yuko 19:30 - 20:30 スタイルアップヨガ★★★ Nozomi	14 生配價 11:00 - 12:00 ヨガフロー★★★ Yuko 14:45 - 15:45 ピラティス★★★ Miki 16:00 - 17:00 アロマクリスタル★ Yuuki 20:00 - 21:00 ピラティス★★★ Miki	15 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 美尻ヨガ★ Masavo	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 17:15 - 18:15 リラクソロジー★ Masavo	17
18 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラクソロジー★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★★★ Masavo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	19 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★★★ Miki	20 生配價 14:30 - 15:30 ヨガフロー★ Sayumi 16:00 - 17:00 アロマヨガ★ Yuko 19:30 - 20:30 スタイルアップヨガ★★★ Nozomi	21 生配價 11:00 - 12:00 ヨガフロー★★★ Yuko 14:45 - 15:45 ピラティス★★★ Miki 16:00 - 17:00 アロマクリスタル★ Yuuki 20:00 - 21:00 ピラティス★★★ Miki	22 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 美尻ヨガ★ Masavo	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	24
25 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラクソロジー★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★★★ Masavo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	26 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★★★ Miki	27 生配價 14:30 - 15:30 ヨガフロー★ Sayumi 16:00 - 17:00 アロマヨガ★ Yuko 19:30 - 20:30 スタイルアップヨガ★★★ Nozomi	28 生配價 11:00 - 12:00 ヨガフロー★★★ Yuko 14:45 - 15:45 ピラティス★★★ Miki 16:00 - 17:00 アロマクリスタル★ Yuuki 20:00 - 21:00 ピラティス★★★ Miki	29 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 美尻ヨガ★ Masavo	30 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 - 18:15 リラクソロジー★ Masavo	31

- ・体験レッスン ¥1,500
- ・回数券(5回/有効期限3ヶ月) ¥12,000
- ・フリーマンズリー(全てのクラスに通い放題) ¥13,000
- ・エルジマンズリー(平日16:00以降のクラスと土曜日のクラスに通い放題) ¥11,000
- ・ドロップイン ¥3,000(単発参加)
- ・オンラインクラス
 - チケットをお持ちの方 ¥0
 - オンラインのみ ¥5,000

★トライアル当日 & 継続購入特典 → 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
 ★お持ちのチケット対象外のクラス → + ¥1,000 で参加可能

<運動量の目安>
 ★ ゆったりゆったり
 ★★ 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