

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラックス★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★～★★★ Masayo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	2 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配信 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	3 文化の日	4 生配信 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	5 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 美尻ヨガ★ Masayo	6 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 リラックスヨガ★ Masayo	7
8 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラックス★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★～★★★ Masayo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	9 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配信 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	10 生配信 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	11 生配信 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	12 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 美尻ヨガ★ Masayo	13 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 リラックスヨガ★ Masayo	14
15 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラックス★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★～★★★ Masayo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	16 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配信 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	17 生配信 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	18 生配信 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	19 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 美尻ヨガ★ Masayo	20 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 リラックスヨガ★ Masayo	21
22 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラックス★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★～★★★ Masayo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	23 勤労感謝の日	24 生配信 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	25 生配信 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	26 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック★★★ Shoko 16:00 - 17:00 美尻ヨガ★ Masayo	27 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 リラックスヨガ★ Masayo	28
29 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラックス★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★～★★★ Masayo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	30 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配信 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					

- ・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