

5月 MAY

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
2 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラクセス★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★～★★ Masayo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★ Sayumi	3 建国記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 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★ Masayo	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 17:15 - 18:15 リラクセスヨガ★ Masayo	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
9 New 9:30 - 10:30 太陽礼拝★～★★★ Kayo 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラクセス★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★～★★ Masayo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★ Sayumi	10 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri 14:45 - 15:45 ハタヨガフロー★～★★★ Kayo 16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★～★★★ Miki	11	12 9:30 - 10:30 1日を快適に始めるヨガ★ Yuko 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	13 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★ Masayo	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 17:15 - 18:15 リラクセスヨガ★ Masayo	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
16 New 9:30 - 10:30 太陽礼拝★～★★★ Kayo 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラクセス★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★～★★ Masayo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★ Sayumi	17 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri 14:45 - 15:45 ハタヨガフロー★～★★★ Kayo 16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★～★★★ Miki	18	19 9:30 - 10:30 1日を快適に始めるヨガ★ Yuko 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	20 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★ Masayo	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 17:15 - 18:15 リラクセスヨガ★ Masayo	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
23 New 9:30 - 10:30 太陽礼拝★～★★★ Kayo 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラクセス★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★～★★ Masayo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★ Sayumi	24 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri 14:45 - 15:45 ハタヨガフロー★～★★★ Kayo 16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★～★★★ Miki	25	26 9:30 - 10:30 1日を快適に始めるヨガ★ Yuko 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	27 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★ Masayo	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 - 18:15 リラクセスヨガ★ Masayo	29 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
30 New 9:30 - 10:30 太陽礼拝★～★★★ Kayo 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 14:30 - 15:30 ハタヨガリラクセス★ Waka 16:00 - 17:00 ヨガフロー★～★★ Masayo 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★ Sayumi	31 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 生配價 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri 14:45 - 15:45 ハタヨガフロー★～★★★ Kayo 16:00 - 17:00 ピラティス★～★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★～★★★ Miki	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・体験レッスン ¥1,500 ・回数券(5回/有効期限3ヶ月) ¥12,000 ・フリーマンズリール(全てのクラスに通い放題) ¥13,000 ・エルジマンズリール(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 <ul style="list-style-type: none"> ■ チケットをお持ちの方 ¥0 ■ オンラインのみ ¥6,500 <p>★トライアル当日 & 継続購入特典 → 全てのチケット¥500引き！</p> <p>★ピラティス 全てのチケット → +¥1,000/回</p> <p>★お持ちのチケット対象外クラス → +¥1,000 で参加可能</p> </div>		<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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。</p> <p>03-3269-8785 / holistic_cura@ybb.ne.jp</p> </div>		<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><運動量の目安></p> <p>★ ゆったりゆったり</p> <p>★★ 適度に動きたい</p> <p>★★★ アクティブに！！</p> </div>