

# 8月 AUG

## Active Care STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



# HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1 <b>夏期休暇</b>	2 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ ★ Savuri 生配信 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス ★~★★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス ★~★★★★ Miki	3 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	4 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ 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 ★ Savuri 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Shoko	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	7 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ ★ Savuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Sayumi
8 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック ★★ Sayumi	9 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ ★ Savuri 生配信 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri 16:00 - 17:00 休講 19:30 - 20:30 休講	10 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	11 <b>山の日</b>	12 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ ★ Savuri 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Shoko	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	14 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ ★ Savuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Sayumi
15 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック ★★ Sayumi	16 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ ★ Savuri 生配信 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス ★~★★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス ★~★★★★ Miki	17 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	18 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ 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 ★ Savuri 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Shoko	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	21 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ ★ Savuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Sayumi
22 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック ★★ Sayumi	23 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ ★ Savuri 生配信 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス ★~★★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス ★~★★★★ Miki	24 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	25 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ 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 ★ Savuri 生配信 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Shoko	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	28 9:30 - 10:30 朝のリフレッシュヨガ ★ Savuri 11:00 - 12:00 ヨガベーシック ★★ Sayumi
29 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック ★★ Sayumi	30 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ ★ Savuri 生配信 11:00 - 12:00 骨盤リセットヨガ ★★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス ★~★★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス ★~★★★★ Miki	31 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko				

・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(全クラス受け放題) ¥15,000  
 ・デイマンズリー(平日朝から17時まで) ¥13,000  
 ・エルジマンズリー(平日16:00以降と土日のクラス) ¥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 ¥6,500  
 ★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