

# 9月 SEP

## Active Care STUDIO Yoga / Pilates class SCHEDULE



# HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1 生配價 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	2 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	3 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	4 9:30 - 10:30 休講 11:00 - 12:00 休講
5 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	6 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★~★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★~★★★ Miki	7 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	8 生配價 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	9 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	10 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	11 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 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	13 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★~★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★~★★★ Miki	14 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	15 生配價 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	16 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	17 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	18 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
19 敬老の日	20 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★~★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★~★★★ Miki	21 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	22 生配價 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	23 秋分の日	24 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 - 17:45 (30分) manoケア Miki	25 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
26 11:00 - 12:00 陰陽五行ヨガ★ Shoko 19:30 - 20:30 ヨガベーシック★★★ Sayumi	27 9:30 - 10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri 16:00 - 17:00 ピラティス★~★★★ Miki 19:30 - 20:30 ピラティス★~★★★ Miki	28 20:00 - 21:00 ハタヨガ All Level Akiko	29 生配價 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	30 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	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>&lt;運動量の目安&gt;</p> <p>★ ゆったりまったり</p> <p>★★ 適度に動きたい</p> <p>★★★ アクティブに!!</p> </div>	

**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(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
  - ・ダイヤモンドリー(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**