




7月Jul.

Active Care STUDIO  
Yoga / Pilates class SCHEDULE



HOLISTIC CURA

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<p>English Available 英語対応可能クラス</p> <p>&lt;運動量の目安&gt; ★ ゆったりゆったり ★★ 適度に動きたい ★★★ アクティブに!!</p>		<p>1 14:30-15:30 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>15:45-16:45 アロマヨガ★ Yuko</p> <p>20:00-21:00 アクティブヨガ★★★ Shoko</p>	<p>2 11:00-12:00 ハタヨガ All Level ★★★★★ Yuko</p> <p>14:45-15:45 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>18:00-17:00 アロマクリスタル★ Yuuki</p> <p>20:00-21:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	<p>3 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri</p> <p>11:00-12:00 アクティブヨガ★★★ Shoko</p> <p>19:15-20:15 ハタヨガベーシック★★★ Sayumi</p>	<p>4 10:30-11:30 ハタヨガ All Level ★★★★★ Sachie</p> <p>16:00-17:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	5
<p>6 10:30-11:30 ハタヨガ All Level ★★★★★ Sachie</p> <p>15:00-16:00 ピラティス★~★★★★ Saki</p> <p>19:00-20:00 ハタヨガベーシック★★★ Sayumi</p>	<p>7 11:30-12:30 ハタヨガベーシック★★★ Sayuri</p> <p>16:00-17:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>19:30-20:30 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	<p>8 14:30-15:30 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>15:45-16:45 アロマヨガ★ Yuko</p> <p>20:00-21:00 アクティブヨガ★★★ Shoko</p>	<p>9 11:00-12:00 ハタヨガ All Level ★★★★★ Yuko</p> <p>14:45-15:45 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>18:00-17:00 アロマクリスタル★ Yuuki</p> <p>20:00-21:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	<p>10 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri</p> <p>11:00-12:00 アクティブヨガ★★★ Shoko</p> <p>19:15-20:15 ハタヨガベーシック★★★ Sayumi</p>	<p>11 10:30-11:30 ハタヨガ All Level ★★★★★ Sachie</p> <p>16:00-17:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	12
<p>13 10:30-11:30 ハタヨガ All Level ★★★★★ Sachie</p> <p>15:00-16:00 ピラティス★~★★★★ Saki</p> <p>19:00-20:00 ハタヨガベーシック★★★ Sayumi</p>	<p>14 11:30-12:30 ハタヨガベーシック★★★ Sayuri</p> <p>16:00-17:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>19:30-20:30 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	<p>15 14:30-15:30 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>15:45-16:45 アロマヨガ★ Yuko</p> <p>20:00-21:00 アクティブヨガ★★★ Shoko</p>	<p>16 11:00-12:00 ハタヨガ All Level ★★★★★ Yuko</p> <p>14:45-15:45 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>18:00-17:00 アロマクリスタル★ Yuuki</p> <p>20:00-21:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	<p>17 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri</p> <p>11:00-12:00 アクティブヨガ★★★ Shoko</p> <p>19:15-20:15 ハタヨガベーシック★★★ Sayumi</p>	<p>18 10:30-11:30 ハタヨガ All Level ★★★★★ Sachie</p> <p>16:30-17:30 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	<p>19</p> <p>【腰痛アドバイザー講座】 土日コース 7/18(土)/7/19(日) 13:00-16:00 講師 みゆき先生 ※別途チラシ参照</p>
<p>20 10:30-11:30 ハタヨガ All Level ★★★★★ Sachie</p> <p>15:00-16:00 ピラティス★~★★★★ Saki</p> <p>19:00-20:00 ハタヨガベーシック★★★ Sayumi</p>	<p>21 11:30-12:30 ハタヨガベーシック★★★ Sayuri</p> <p>16:00-17:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>19:30-20:30 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	<p>22</p> <p>【腰痛アドバイザー講座】 水曜コース 7/22 (水)7/29(水) 13:00-16:00 講師 みゆき先生</p> <p>20:00-21:00 アクティブヨガ★★★ Shoko</p>	<p>23</p> <p>海の日</p>	<p>24</p> <p>スポーツの日</p>	<p>25 10:30-11:30 ハタヨガ All Level ★★★★★ Sachie</p> <p>16:00-17:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	26
<p>27 10:30-11:30 ハタヨガ All Level ★★★★★ Sachie</p> <p>15:00-16:00 ピラティス★~★★★★ Saki</p> <p>19:00-20:00 ハタヨガベーシック★★★ Sayumi</p>	<p>28 11:30-12:30 ハタヨガベーシック★★★ Sayuri</p> <p>16:00-17:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>19:30-20:30 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	<p>29</p> <p>【腰痛アドバイザー講座】 水曜コース 7/22 (水)7/29(水) 13:00-16:00 講師 みゆき先生</p> <p>20:00-21:00 アクティブヨガ★★★ Shoko</p>	<p>30 11:00-12:00 ハタヨガ All Level ★★★★★ Yuko</p> <p>14:45-15:45 ピラティス★~★★★★ Miki</p> <p>18:00-17:00 アロマクリスタル★ Yuuki</p> <p>20:00-21:00 ピラティス★~★★★★ Miki</p>	<p>31 9:30-10:30 ゆる朝ヨガ★ Sayuri</p> <p>11:00-12:00 アクティブヨガ★★★ Shoko</p> <p>19:15-20:15 ハタヨガベーシック★★★ Sayumi</p>	<p>◆最新の代講・休講情報は、 HP、facebook、Twitter</p> <p> BASE</p> <p> web</p> <p> f</p> <p> Twitter</p>	
<p>★★ 通常レッスン★★ ・体験レッスン ¥1,500 ・回数券(5回/有効期限3ヶ月) ¥12,000 ピラティスは全てのチケット +¥500</p> <p>・デイトタイムマンズリー(平日17:00までのクラスに通い放題) ¥9,000 ※+¥1,000で土曜や平日夜クラスに参加可能! ・フリーマンズリー(全てのクラスに通い放題) ¥11,500 ・エルジマンズリー(平日17:00以降のクラスと土日のクラスに通い放題) ¥8,000</p> <p>トライアル当日と、継続購入特典! 全てのチケット ¥500引き! サロンとの併用で更に1,500円引き!(サロンでお申し出いただくと割引券を何度でも発行中!)</p> <p>★★ オンラインレッスンチケット★★ ¥5,000(※ショッピングアプリBASEかご購入ください)</p> <p>★★ スタジオ &amp; オンラインセットチケット★★ ・フリーマンズリー(全てのスタジオ+オンラインクラスに通い放題) ¥15,000 ・デイトタイムマンズリー(平日17:00までのスタジオクラス+全てのオンラインレッスンに通い放題) ¥11,500</p>						<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>