

日	月	火	水	木	金	土
❄️ 1月スケジュール ❄️ 寒くなるこの季節こそ  体を動かそう！			4 10:30~11:30 ★★★ ルーシーダットン 13:00~14:00 ★★★ 骨盤調整	5 10:30~11:15 岩盤ヨガ 14:00~15:00 ★★★ ベーシック 19:30~20:30 ★★★ 骨盤調整	6 10:30~11:30 ★★★ ヨガセラピー 14:00~15:00 ★★★ 機能改善 19:30~20:30 ★★★ ピラティス	7 10:30~11:30 ★★★ シェイプアップ 13:00~14:00 ★★★ デトックス
8 10:30~11:30 ★★★ デトックス 13:00~14:00 ★★★ ピラティス	9 10:30~11:30 ★★★ パワーシェイプ 13:00~14:15 ★★★ インド古式ヨガ	LET'S TRY!	11 10:30~11:30 ★★★ ルーシーダットン 14:00~15:00 ★★★ ベーシック 18:30 岩盤ヨガ 19:30~20:30 ★★★ ハタヨガ	12 10:30~11:30 ★★★ アンチエイジング 14:00~15:00 ★★★ フロー 19:30~20:30 ★★★ 骨盤調整	13 10:30~11:30 ★★★ ヨガセラピー 14:00~15:00 ★★★ 機能改善 19:30~20:30 ★★★ ピラティス	14 10:30~11:30 ★★★ シェイプアップ 13:00~14:00 ★★★ ハタヨガ
15 10:30~11:30 ★★★ シェイプアップ 13:00~14:00 ★★★ 骨盤調整	16 10:30~11:30 ★★★ パワーシェイプ 14:00~15:00 ★★★ アシュタンガ 18:30 岩盤ヨガ 19:30~20:30 ★★★ メンテナンス	汗かいて スッキリ DETOX	18 10:30~11:30 ★★★ バレトン 14:00~15:15 ★★★ インド古式ヨガ 18:30 岩盤ヨガ 19:30~20:30 ★★★ シェイプアップ	19 10:30~11:15 岩盤ヨガ 14:00~15:00 ★★★ フロー 19:30~20:30 ★★★ 骨盤調整	20 10:30~11:30 ★★★ ヨガセラピー 14:00~15:00 ★★★ 機能改善 19:30~20:30 ★★★ ピラティス	21 10:30~11:30 ★★★ アンチエイジング 13:00~14:00 ★★★ 骨盤調整
22 10:30~11:30 ★★★ ピラティス 13:00~14:00 ★★★ 機能改善	23 10:30~11:30 ★★★ パワーシェイプ 14:00~15:00 ★★★ アシュタンガ 18:30 岩盤ヨガ 19:30~20:30 ★★★ メンテナンス		25 10:30~11:30 ★★★ ルーシーダットン 14:00~15:00 ★★★ ベーシック 18:30 岩盤ヨガ 19:30~20:30 ★★★ ハタヨガ	26 10:30~11:30 ★★★ 骨盤調整 14:00~15:00 ★★★ フロー 19:30~20:30 ★★★ シェイプアップ	27 10:30~11:30 ★★★ ヨガセラピー 14:00~15:00 ★★★ 機能改善 19:30~20:30 ★★★ ピラティス	28 10:30~11:30 ★★★ 陰ヨガ 13:00~14:00 ★★★ フロー
29 10:30~11:30 ★★★ フロー 13:00~14:00 ★★★ 陰ヨガ	30 10:30~11:30 ★★★ パワーシェイプ 14:00~15:00 ★★★ アシュタンガ 18:30 岩盤ヨガ 19:30~20:30 ★★★ メンテナンス	31 ★は強度を表します 参加の際に ご参考ください。	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【スタジオ会員様施設利用特典】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・岩盤浴 2500円 → 1500円 ・高濃度酸素カプセル 2500円 → 1200円 ・デトックスカプセル 5000円 → 3500円 ・ハーブテント 4000円 → 3000円 </div>			

定期コース	月会費(税別)	備考
ライト	5,200円	1か月で4回お好きなコースを受けていただけます
スタンダード	7,200円	1か月で6回お好きなクラスを受けていただけます
スタジオフリー	9,800円	月何度でもご利用可能(1日1回のみ)
フリー(岩盤ヨガ)	11,800円	月何度でもご利用可能(1日何度でも受講OK) + 岩盤ヨガ4回

入会金2000円 / フリー以外の岩盤ヨガクラス1回500円(大判タオル、フェイスタオル貸出)

●お試し体験チケット 4回 4000円

ご予約はお電話またはホームページから



トータルケア アースガーデンスタジオ

0766-30-7004

クラスの詳しい内容は
ホームページで！
<http://style-salon.jp>



933-0035 富山県高岡市新横町1番地
ホテルニューオータニ2階(火曜日定)

