

月	火	水
7	① 1日 ② 8日 ③ 15日	7:15 モーニング ハタフロー
8	④ 22日 ⑤ 29日	8:15 TAKAKO**
9	ドリンク付きの レッスン後、先生と一緒に茶を楽しんでください ¥1,500	
10	10:00 マタニティヨガ 岡野	10:00 リフレッシュヨガ カナ*
11	11:15 mamaヨガランチ会 カナ*	11:15 ヨガ基礎 きよこ*
12	11:30 ベビーマッサージ with	11:30 ストレッチ& ボディメイク あずさ
13	12:30 mamaのリラックス タイム	12:30 mamaのリラックス タイム
14	13:30 ハタヨガ+整体 鈴木*	13:30 mamaのリラックス タイム
15	14:15 Sling講習会 アドバンス	14:30 親子バレエ 桂ノブ子
16	15:00 Sling講習会 ファースト	15:30 mamaのリラックス タイム
18	16:00 辻尚美 with	16:00 kids英語ヨガ May
19	18:15 ピラティス Nao**	18:15 ハタヨガ May**
20	19:15 Hitomi*	19:15 ハタヨガ May*
21	19:45 ゆがみスッキリ YOGA Kuppe*	19:25 ベリーダンス 入門初級 Maasha* 20:25 ベリーダンス 中級 Maasha** 21:30 Maasha**

金	土	日
① 4日 ③ 18日	② 12日 ③ 19日	① 6日 ② 13日 ③ 20日 ④ 27日
5/4 (金祝) 特別プログラム 10:00 リラックスヨガ AYUMI*	9:15 ヨガ・ピラティス YUKARI** 10:25 「品格ボディ」 骨盤エクササイズ YUKARI* 11:40	9:15 ルーシーダットン ひろこ* 10:15 ヨガ ①AYUMI先生 ②AYUMI先生 ③カナ先生 ④鈴木先生 11:45
11:30 mamaの産後骨盤 エクササイズ with 12:30 mamaのリラックス タイム ①③ ベビー ヨガ AYUMI 14:30 mamaのリラックス タイム マタニティヨガ AYUMI	11:30 mamaの産後骨盤 エクササイズ with 12:30 mamaのリラックス タイム 13:30 mamaのリラックス タイム 14:00 男性も 爆睡ヨガ マッサージ付 Hitomi* 15:15 ② ③ スリング 講座 辻 17:30 フェルデ ンクライ ス 上山 男性も パパも	12:00 シヴァナナンダ ヨガ きよこ* 13:15 男性も 5/12(土)13:45 「爆睡ヨガ」⇒ 「ペアヨガ」 TAKAKO先生 限定5組
18:15 アロマ YOGA TAKAKO** 19:15 REIKI ヒーリングヨガ Kuppe*	18:15 アロマ YOGA TAKAKO** 19:15 REIKI ヒーリングヨガ Kuppe*	

【体験】

①スタジオ3回：¥5,000
②スタジオ1回+アロマトリートメント60分 ¥5,000
初回ご来店日から15日有効

《ご入会特典》
入会金 ¥7,000
①10回券：¥23,000⇒¥18,000
②suriaヨガマット：¥5,040⇒¥3,000
③アロマトリートメント4,000分×3回：¥13,500⇒¥8,000

【メンバー】

1レッスン ¥2,800
マットレンタル ¥200 お手軽セット ¥300
Pass ¥15,000/月間
マットレンタル ¥1,000 お手軽セット ¥5,000
4回券 ¥8,400/月間
マットレンタル ¥600 お手軽セット ¥1,000
Pass、4回券は5月から便利でお得な銀行引き落としの受付を開始します。
10回券 ¥23,000/4ヶ月 (購入日から)
マットレンタル ¥1,500 お手軽セット ¥2,000
月々2レッスン & ペア ¥4,500
マットレンタル ¥200 お手軽セット ¥500

お手軽セット
マット、ウェア、タオルレンタル、水付

『ベビーマッサージ』
生後2ヶ月以降対象
『産後骨盤エクササイズ』
産後2ヶ月から36ヶ月頃までのmamaのエクササイズ。お子様と一緒に。
『mamaヨガ』『ストレッチ&ボディメイク』
mamaが中心のヨガ。お子様と一緒に。
『ベビーヨガ』
mamaとベビーが（首が据わってから走り始める頃）一緒にするヨガ
『親子バレエ』
歩ける頃から未就学児とmamaのバレエ
『kids英語ヨガ』
3歳頃から小学校低学年とmamaのヨガ

1レッスン：¥2,000 3回券 ¥5,000 5回券 ¥6,500 (有効期間2ヶ月) マットレンタル込

『マタニティ』
不定期 (16W) 以降で医師に運動を止められていない方
1レッスン：¥2,800 3回券 ¥6,000 5回券 ¥8,400 (有効期間2ヶ月) マットレンタル込

【ビジター】 ¥3,000 (マットレンタル ¥300)

*初級(運動量が少ない)**中級(運動量がややある)
プログラムの変更、休講や代講となる
ことがございますので、ご予約をお願い
申し上げます。

江坂町1-16-28
ハーヴェスタ江坂2F
info@with-studio.jp
050-5536-7290