

2020年5月スケジュール

★ゆったり動く ★★ちょっと汗かく ★★★しっかり動く

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
<h2>オンラインlesson料金</h2> <p>♥インスタライブから配信します。 ♥下記のQRコードからinstagramのコソトレユへ！ <フォロー申請>をお願いします。 【オンライン特別価格】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●都度利用：1レッスン 税込1,500円 ●5月7~31日まで受け放題12,500円 <p>ご予約はこちら</p>   <p>有料オンラインlesson インスタライブはこちら</p>  <p>【お支払い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●都度利用：参加ごとに、PayPayでお支払いください。 ●受け放題：15日までに、PayPay、Jcoin、または銀行振込でお支払いください。 みずほ銀行あざみ野支店 普通 3005500 *恐縮ですが振込手数料はご負担願います。 <p>●Jcoinはみずほ銀行のスマホ決済アプリです。ご希望の方にはメールがLineでお支払い方法をご連絡します。</p>				<p>10:10-11:10◆◆ リサトレ★Risako</p>  <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン リサトレ★Risako</p>	<p>10:10-11:10◆ ベリダンス超入門★ Fumina</p>  <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン ベリdeシェイプ★Fumina</p> <p>19:30-20:30◆◆ パワーヨガ★~★★★ とちこ</p>	<p>9:00-10:00◆◆ 朝ヨガ★Mika</p> <p>10:20-11:20◆◆ ベーションヨガ★~★★★ Fuka</p> <p>11:40-12:40◆◆ ストレッチ&ダンス★ Fuka</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン エクササイズダンス★Fuka</p> 

10	11	12	13	14	15	16
<p>9:00-10:00◆◆ 朝ストレッチポール★Mika</p> <p>10:20-11:20◆◆ 養生気功★Rieko</p> <p>12:10-13:10◆◆ ヨガ&瞑想★~★★★ Mika</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン 顔ヨガ★Tomoko</p> 	<p>14:00-14:45◆◆ 骨盤ヨガ★~とちこ</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン アーサナ練習★~とちこ</p> 	<p>10:10-11:10◆◆ 陰ヨガ★~★★★ Yumi</p> <p>12:00-13:00◆◆ ポールYoga★ Yumi</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン たつぷり呼吸ヨガ★Yumi</p> 	<p>10:10-11:10◆◆ 骨盤ヨガ★~★★★Mika</p> <p>11:30-12:30◆◆ デトックスヨガ★Mika</p> <p>12:45-13:30◆◆ ストレッチポール★~ Mika</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン 養生気功★Rieko</p> 	<p>10:10-11:10◆◆◆◆ リサトレ★Risako</p> <p>日時応相談 お肌の無料相談 <プライベート> Hiroko*日時応相談</p> 	<p>10:10-11:10◆◆ ベリダンス超入門★ Fumina</p>  <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン いけな峻崎御流 敬甫</p> <p>19:30-20:30◆◆ パワーヨガ★~★★★ とちこ</p>	<p>9:00-10:00◆◆ 朝ヨガ★Mika</p> <p>10:20-11:20◆◆ ベーションヨガ★~★★★ Fuka</p> <p>11:40-12:40◆◆ ストレッチ&ダンス★ Fuka</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン エクササイズダンス★Fuka</p> 
<p>9:00-10:00◆◆ 朝ヨガ★Tomoko</p> <p>10:20-11:20◆◆ 養生気功★Rieko</p> <p>12:10-13:10◆◆ ヨガ&瞑想★~★★★ Mika</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン 顔ヨガ★Tomoko</p> 	<p>10:10-11:10◆◆ ベリダンス超入門★ Fumina</p> <p>14:00-14:45◆◆ 骨盤ヨガ★~とちこ</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン アーサナ練習★~とちこ</p> 	<p>10:10-11:10◆◆ 陰ヨガ★~★★★ Yumi</p> <p>12:00-13:00◆◆ ポールYoga★ Yumi</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン たつぷり呼吸ヨガ★Yumi</p> 	<p>10:10-11:10◆◆◆◆ 骨盤ヨガ★~★★★Mika</p> <p>11:30-12:30◆◆ デトックスヨガ★Mika</p> <p>12:45-13:30◆◆ ストレッチポール★~ Mika</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン 養生気功★Rieko</p> 	<p>10:10-11:10◆◆◆◆ リサトレ★Risako</p> <p>日時応相談 お肌の無料相談 <プライベート> Hiroko*日時応相談</p> 	<p>10:10-11:10◆◆ ベリダンス超入門★ Fumina</p> <p>11:30-13:30 星読みの会 Naoko 3,500円</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン ベリdeシェイプ★Fumina</p> <p>19:30-20:30◆◆ パワーヨガ★~★★★ とちこ</p>	<p>9:00-10:00◆◆ 朝ヨガ★Mika</p> <p>10:20-11:20◆◆ ベーションヨガ★~★★★ Fuka</p> <p>11:40-12:40◆◆ ストレッチ&ダンス★ Fuka</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン エクササイズダンス★Fuka</p> <p>19:00-20:00 癒しの月ヨガ Yumi</p> 
<p>9:00-10:00◆◆ 朝ストレッチポール★Mika</p> <p>10:20-11:20◆◆ 養生気功★Rieko</p> <p>12:10-13:10◆◆ ヨガ&瞑想★~★★★ Mika</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン 顔ヨガ★Tomoko</p> 	<p>10:10-11:10◆◆ 氣と技★~★★★ Teru</p> <p>14:00-14:45◆◆ 骨盤ヨガ★~とちこ</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン アーサナ練習★~とちこ</p> 	<p>10:10-11:10◆◆ 陰ヨガ★~★★★ Yumi</p> <p>12:00-13:00◆◆ ポールYoga★ Yumi</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン たつぷり呼吸ヨガ★Yumi</p> 	<p>10:10-11:10◆◆◆◆ 骨盤ヨガ★~★★★Mika</p> <p>11:30-12:30◆◆ デトックスヨガ★Mika</p> <p>12:45-13:30◆◆ ストレッチポール★~ Mika</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン 養生気功★Rieko</p> 	<p>10:10-11:10◆◆◆◆ リサトレ★Risako</p> <p>日時応相談 お肌の無料相談 <プライベート> Hiroko*日時応相談</p> 	<p>10:10-11:10◆◆ ベリダンス超入門★ Fumina</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン ベリdeシェイプ★Fumina</p> <p>19:30-20:30◆◆ パワーヨガ★~★★★ とちこ</p>	<p>9:00-10:00◆◆ 朝ヨガ★Mika</p> <p>10:20-11:20◆◆ ベーションヨガ★~★★★ Fuka</p> <p>11:40-12:40◆◆ ストレッチ&ダンス★ Fuka</p> <p>15:00-15:15 無料ミニレッスン エクササイズダンス★Fuka</p>

再開後の対面レッスン料金です。

スタジオ【グループプレス料金】

- 月4回会員 税込8,360円 (月末まで有効)
- 月8回会員 税込14,960円 (月末まで有効)
- *使い切れない時は、翌月末にご使用OK。
- 回数券5回 税込13,750円 (3か月有効)
- 回数券10回 税込24,200円 (5か月有効)
- *ご家族でシェアOK。

●都度利用 税込3,300円


★入会金 税込5,500円

*初回体験ご入会で半額

★初回体験 税込1,100円

オンラインlesson受付中

- 英悟ミミ・英語アタマを作ろう【YOSUKE】
- *日時応相談
- 初回体験無料。カウンセリングを行い、目的に合わせたレッスンプログラムを作ります。
- *各種検定に合わせて対策できます。
- ビジネス-受験対応
- 【料金】90分14,000円
- フォロー付：Lineやスカイプを使って、日常の学習をフォローします。



癒されたい方へ~ココソトレユの施術メニュー * 自粛期間中はお休みします

●カラダるおいセラピー 90分10,000円

●整体60分 6,000円



【藤林源】

●足流 30分 4,500円
60分 8,000円
90分11,000円

【大村由美子】



【Rieko】

- もみほくし60分 5,000円
- 気功療法40分 6,000円
- 気功療法+もみほくし60分 7,500円

*初回または次回ご予約で500円OFF

●ユーファイソケア 40分4,000円

*初回または同月リピート3,000円

【Mika】



●美肌を磨くプッシュフェイスル【Hiroko】*日時応相談

- ・アルソアビューティーカウンセラー歴15年。
- こちらのラインご登録頂くと、無料でお肌のご相談に応じます。
- 【施術内容】
- お肌のカウンセリング⇒洗顔・クレイバック⇒
- スキンケア⇒トレンドメイク 【料金】お一人5,000円 ペア割7,000円

自粛期間中はLineでプライベート無相談行っています♥

お肌のお悩み、スキンケアのご相談などお気軽にLineでお問合せください。

