

Hot Yoga Studio Ondina isesaki 太田町店 Lesson Schedule 12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------|---|---|---|---|--|---|
| 30 | 31 | 年末年始の営業について 12/29-1/3はお休み とさせていただきます。 年始は1/4より 営業致します。 よいお年を | 鬼トレヨガ 12/15(土) 20:00 アクティブなレッスンで 身体を鍛えて ストレス解消! 脂肪燃焼レベル MAX | 美活フィット ホットの環境でフィットネス 美しくボディメイクします! 気になる部位を短時間で 鍛える事ができます 40分間のレッスンです | 筋膜リリースヨガ 無理のないポーズを 呼吸とともにキープし 筋膜を解きほぐします カラダの歪みを調整し、 心身ともにリラックス | 1 10:00 BASIC 14:00 ビギナー 18:00 BASIC |
| CLOSE | CLOSE | | | | | なおこ てつ てつ |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10:00 ビギナー 13:00 BASIC | みほ てつ 10:00 BASIC 15:00 ビギナー 18:00 リンパヨガ 20:00 ビギナー | まさみ そうこ めく てつ 10:00 ビギナー 15:00 BASIC 18:00 BASIC 20:00 ビギナー | さよ すみ てつ ゆき 10:00 ビギナー 15:00 BASIC 18:00 ビギナー 20:00 BASIC | みほ さとこ めく さよ 10:00 リンパヨガ 15:00 BASIC 18:00 ビギナー 20:00 筋膜リリース | めく てつ てつ なおこ 10:00 Dストレッチ 15:00 ビギナー 18:00 BASIC plus 20:00 BASIC | まさみ ゆき てつ てつ 10:00 ビギナー 14:00 BASIC 18:00 BASIC |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 10:00 BASIC 13:00 ビギナー | みほ てつ 10:00 美脚美尻 15:00 BASIC 18:00 ビギナー 20:00 腸活ヨガ | まさみ そうこ てつ てつ 10:00 ビギナー 15:00 BASIC 18:00 BASIC 20:00 ビギナー | さよ みほ てつ ゆき 10:00 BASIC 13:00 ビギナー 15:00 美活フィット 18:00 BASIC | 定休日 | めく さとこ さとこ てつ 10:00 美背中 15:00 BASIC 18:00 アドバンス 20:00 ビギナー | まさみ ゆき てつ さよ 10:00 BASIC 14:00 腸活ヨガ 18:00 ビギナー 20:00 鬼トレヨガ |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 定休日 | 10:00 Dストレッチ 15:00 ピラティス 18:00 ビギナー 20:00 BASIC | まさみ そうこ めく てつ 10:00 BASIC 15:00 BASIC 18:00 腸活ヨガ 20:00 BASIC | さよ すみ てつ ゆき 10:00 ビギナー 15:00 美活フィット 18:00 リンパヨガ 20:00 ビギナー | みほ さとこ めく さよ 10:00 BASIC 15:00 ビギナー 18:00 BASIC 20:00 骨盤ヨガ | めく てつ てつ なおこ 10:00 美脚美尻 15:00 BASIC 18:00 BASIC 20:00 ビギナー | まさみ ゆき てつ てつ 10:00 ビギナー 14:00 BASIC 18:00 腸活ヨガ |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 10:00 ビギナー 13:00 BASIC | みほ てつ 10:00 美背中 15:00 ビギナー 18:00 BASIC plus 20:00 ビギナー | まさみ そうこ てつ てつ 10:00 ビギナー 15:00 筋膜リリース 18:00 BASIC 20:00 ビギナー | さよ みほ めく ゆき 10:00 BASIC 13:00 ビギナー 15:00 美活フィット 18:00 ビギナー 20:00 腸活ヨガ | みほ さとこ さとこ てつ 10:00 ビギナー 15:00 BASIC 18:00 ビギナー | めく てつ てつ 10:00 Dストレッチ 15:00 ビギナー 18:00 BASIC 最終日 ゆったり70分レッスン で実施致します | まさみ ゆき てつ CLOSE |

*担当インストラクターは場合により変更することもありますのでご了承ください。

火・水・木・土・日曜日のレッスンは男女混合レッスンになります。

美活フィットは40分間、ピラティスは50分間のレッスンになります。

【ホットヨガ スタジオ オンディーナ】 TEL0270-61-7004

伊勢崎市太田町151-1

ケトルベル 田中島スタジオ 12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|---|--|-------------------|-------------------|----|
| 30 | 31 |  ACTION FITNESS INC. | ケトルベル料金 初回体験 ¥2,000 都度払い1回 ¥3,500 回数券4回 ¥10,800 (有効期限3ヶ月) | | | 1 |
| | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | 10:00 ケトルベル てつ | | 10:00 ケトルベル てつ | 20:00 ケトルベル めぐ | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | 10:00 ケトルベル てつ | | | 20:00 ケトルベル めぐ | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | | 10:00 ケトルベル てつ | | 10:00 ケトルベル てつ | 20:00 ケトルベル めぐ | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | | 20:00 ケトルベル めぐ | | | |

* 担当インストラクターは場合により変更することもありますのでご了承ください。

* 全て男女混合のレッスンになります。

* ケトルベルレッスンはヨガコースとは別料金になります。

【スタジオ オンディーナ】 TEL0270-61-7004

伊勢崎市田中島町69-5