

2月 LESSON SCHEDULE

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					10:00 Dストレッチ まさみ 15:00 ビギナー ゆき 18:00 リンパヨガ めぐ 20:00 BASIC さよ	10:00 骨盤ヨガ なおこ 14:00 BASIC てつ 18:00 ビギナー てつ
3	4	5	6	7	8	9
10:00 ビギナー みほ 13:00 BASIC てつ	10:00 BASIC まさみ 15:00 ビギナー そうこ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー てつ	10:00 ビギナー さよ 15:00 BASIC すみ 18:00 腸活ヨガ てつ 20:00 BASIC ゆき	10:00 筋膜リリース みほ 15:00 美活フィット さとこ 18:00 BASIC めぐ 20:00 ビギナー さよ	10:00 BASIC てつ 15:00 BASIC めぐ 18:00 ビギナー めぐ 20:00 骨盤ヨガ なおこ	10:00 美背中 まさみ 15:00 ビギナー ゆき 18:00 BASIC plus てつ 20:00 BASIC てつ	10:00 BASIC なおこ 14:00 リンパヨガ めぐ 18:00 ビギナー まさみ
10	11	12	13	14	15	16
10:00 ビギナー みほ 13:00 BASIC てつ	10:00 美脚美尻 まさみ 15:00 ビギナー そうこ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー てつ	10:00 ビギナー さよ 15:00 BASIC みほ 18:00 ビギナー めぐ 20:00 BASIC ゆき	10:00 BASIC みほ 15:00 美活フィット さとこ 18:00 BASIC てつ 20:00 腸活ヨガ てつ	CLOSE	10:00 Dストレッチ まさみ 15:00 ビギナー ゆき 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー てつ	10:00 筋膜リリース なおこ 14:00 BASIC てつ 18:00 ビギナー めぐ 20:00 鬼トレヨガ てつ
17	18	19	20	21	22	23
CLOSE	10:00 Dストレッチ まさみ 15:00 ピラティス そうこ 18:00 ビギナー てつ 20:00 BASIC てつ	10:00 BASIC さよ 15:00 BASIC すみ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー ゆき	10:00 ビギナー みほ 15:00 美活フィット さとこ 18:00 ビギナー めぐ 20:00 BASIC さよ	10:00 ビギナー めぐ 15:00 BASIC てつ 18:00 ビギナー てつ 20:00 骨盤ヨガ なおこ	10:00 美脚美尻 まさみ 15:00 BASIC めぐ 18:00 アドバンス てつ 20:00 ビギナー てつ	10:00 骨盤ヨガ なおこ 14:00 ビギナー てつ 18:00 BASIC まさみ 20:00 男ヨガ てつ (予約締切 前日まで)
24	25	26	27	28		
10:00 BASIC みほ 13:00 ビギナー てつ	10:00 美背中 まさみ 15:00 BASIC そうこ 18:00 BASIC plus てつ 20:00 ビギナー てつ	10:00 ビギナー さよ 15:00 BASIC みほ 18:00 腸活ヨガ めぐ 20:00 BASIC ゆき	10:00 BASIC みほ 15:00 美活フィット さとこ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー 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

2月 ケトルベル 田中島スタジオ

日	月	火	水	木	金	土
	ケトルベル料金 2月未まで 1回¥2,500 で受講できます					
3	4	5	6	7	8	9
					20:00 ケトルベル	めぐ
10	11	12	13	14	15	16
			10:00 ケトルベル	てつ		
					20:00 ケトルベル	めぐ
17	18	19	20	21	22	23
				10:00 ケトルベル	てつ	
					20:00 ケトルベル	めぐ
24	25	26	27	28		
			10:00 ケトルベル	てつ		
			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