

Hot Yoga Studio Ondina isesaki 太田町店 Lesson Schedule 1月

日	月	火	水	木	金	土	
ウォームアップヨガ 新年最初のヨガは 休み明けにぴったりの ウォームアップヨガ 優しくじっくり 身体をほぐしましょう	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	1 お正月休み 			3 4 5		5 10:00 骨盤ヨガ 14:00 ビギナー 18:00 BASIC
6	7	8	9	10	11	12	
10:00 ビギナー 13:00 BASIC	みほ 10:00 BASIC てつ 15:00 ビギナー めぐ 18:00 リンパヨガ てつ 20:00 ビギナー	さよ 10:00 ビギナー みほ 15:00 BASIC てつ 18:00 腸活ヨガ ゆき 20:00 BASIC	みほ 10:00 筋膜リリース さとこ 15:00 美活フィット めぐ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー	定休日	まさみ 10:00 Dストレッチ ゆき 15:00 ビギナー てつ 18:00 BASIC plus てつ 20:00 BASIC	なおこ 10:00 BASIC てつ 14:00 ビギナー まさみ 18:00 BASIC	
13	14	15	16	17	18	19	
10:00 ビギナー 13:00 BASIC 20:00 男ヨガ(50分) (予約締切 前日まで)	みほ 10:00 美脚美尻 てつ 15:00 BASIC てつ 18:00 ビギナー てつ 20:00 腸活ヨガ	まさみ 10:00 ビギナー そうこ 15:00 BASIC てつ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー	さよ 10:00 BASIC すみ 13:00 ビギナー さとこ 15:00 美活フィット ゆき 20:00 BASIC	みほ 10:00 リンパヨガ さとこ 15:00 BASIC さとこ 18:00 ビギナー さよ 20:00 筋膜リリース	めぐ 10:00 美背中 てつ 15:00 ビギナー てつ 18:00 アドバンス さよ 20:00 ビギナー	まさみ 10:00 筋膜リリース ゆき 14:00 腸活ヨガ てつ 18:00 ビギナー	
20	21	22	23	24	25	26	
定休日	10:00 Dストレッチ 15:00 ピラティス 18:00 ビギナー めぐ 20:00 リンパヨガ	まさみ 10:00 BASIC そうこ 15:00 ビギナー てつ 18:00 BASIC めぐ 20:00 BASIC	さよ 10:00 ビギナー みほ 15:00 美活フィット てつ 18:00 ビギナー てつ 20:00 BASIC	定休日	まさみ 10:00 美脚美尻 ゆき 15:00 BASIC めぐ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー	なおこ 10:00 BASIC めぐ 14:00 ビギナー まさみ 18:00 BASIC てつ 20:00 鬼トレヨガ	
27	28	29	30	31			
10:00 BASIC 13:00 ビギナー	みほ 10:00 美背中 てつ 15:00 BASIC てつ 18:00 BASIC plus てつ 20:00 ビギナー	まさみ 10:00 ビギナー そうこ 15:00 BASIC てつ 18:00 腸活ヨガ てつ 20:00 BASIC	さよ 10:00 BASIC すみ 13:00 ビギナー さとこ 15:00 美活フィット てつ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー	みほ 10:00 ビギナー さとこ 15:00 BASIC さとこ 18:00 ビギナー なおこ 20:00 骨盤ヨガ	男ヨガ 女性の方をお一人まで 同伴可能なので ご夫婦やカップルでも ご参加頂けます 参加費 ¥1500	鬼トレヨガ 1/26(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	

*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 1月

日	月	火	水	木	金	土
 <p>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)</p>		1	2	3	4	5
		6	7	8	9	10
			10:00 ケトルベル てつ		20:00 ケトルベル めぐ	
13	14	15	16	17	18	19
		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		20:00 ケトルベル めぐ	
20	21	22	23	24	25	26
		10:00 ケトルベル てつ				
			20:00 ケトルベル めぐ		20:00 ケトルベル めぐ	
27	28	29	30	31		
		10:00 ケトルベル てつ				

* 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