

Hot Yoga Studio Ondina isesaki 太田町店 Lesson Schedule 11月

日		月		火		水		木		金		土	
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		腸活ヨガ 『ひねり』、『伸ばし』 『引き込み』の動きで 腹部へ刺激を与え 内臓をマッサージ 便秘解消、美肌へ		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		鬼トレヨガ 11/24(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!		1		2		3	
								10:00 ビギナー	てつ	10:00 美脚美尻	まさみ	10:00 BASIC	なおこ
								15:00 BASIC	めぐ	15:00 BASIC	ゆき	14:00 ビギナー	てつ
								18:00 BASIC	てつ	18:00 ビギナー	めぐ	18:00 リンパヨガ	めぐ
								20:00 筋膜リリース	なおこ	20:00 BASIC	さよ		
4		5		6		7		8		9		10	
10:00 ビギナー	みほ	10:00 BASIC	まさみ	10:00 ビギナー	さよ	10:00 筋膜リリース	みほ	定休日 ボウリング大会 18:00 ~ 11/1迄 予約受付中!		10:00 美背中	まさみ	10:00 ビギナー	なおこ
13:00 BASIC	てつ	15:00 ピラティス	そうこ	15:00 BASIC	すみ	13:00 BASIC	さとこ			15:00 ビギナー	ゆき	14:00 BASIC	てつ
		18:00 ビギナー	てつ	18:00 リンパヨガ	めぐ	18:00 BASIC plus	てつ			18:00 ビギナー	てつ	18:00 BASIC	まさみ
		20:00 腸活ヨガ	てつ	20:00 BASIC	ゆき	20:00 ビギナー	さよ			20:00 BASIC	てつ		
11		12		13		14		15		16		17	
10:00 BASIC	みほ	10:00 美脚美尻	まさみ	10:00 ビギナー	さよ	10:00 BASIC	みほ	10:00 腸活ヨガ	めぐ	10:00 Dストレッチ	まさみ	10:00 BASIC	なおこ
13:00 ビギナー	てつ	15:00 ビギナー	そうこ	15:00 BASIC	みほ	13:00 ビギナー	さとこ	15:00 BASIC	てつ	15:00 BASIC	ゆき	14:00 BASIC	てつ
		18:00 BASIC	てつ	18:00 BASIC plus	てつ	15:00 美活フィット	さとこ	18:00 ビギナー	てつ	18:00 BASIC	てつ	18:00 ビギナー	てつ
		20:00 ビギナー	てつ	20:00 BASIC	ゆき	20:00 ビギナー	まさみ	20:00 骨盤ヨガ	なおこ	20:00 ビギナー	てつ		
18		19		20		21		22		23		24	
定休日		10:00 Dストレッチ	まさみ	10:00 BASIC	さよ	10:00 ビギナー	みほ	定休日		10:00 美脚美尻	まさみ	10:00 ビギナー	なおこ
		15:00 ピラティス	そうこ	15:00 BASIC	すみ	13:00 BASIC	さとこ			15:00 ビギナー	めぐ	14:00 腸活ヨガ	めぐ
		18:00 ビギナー	てつ	18:00 腸活ヨガ	てつ	18:00 アドバンス	てつ			18:00 BASIC	てつ	18:00 ビギナー	まさみ
		20:00 BASIC	てつ	20:00 ビギナー	ゆき	20:00 BASIC	さよ			20:00 ビギナー	てつ	20:00 鬼トレヨガ	てつ
25		26		27		28		29		30			
10:00 ビギナー	みほ	10:00 美背中	まさみ	10:00 ビギナー	さよ	10:00 BASIC	みほ	10:00 ビギナー	めぐ	10:00 Dストレッチ	まさみ		
13:00 BASIC	てつ	15:00 ビギナー	そうこ	15:00 筋膜リリース	みほ	13:00 ビギナー	さとこ	15:00 腸活ヨガ	てつ	15:00 ビギナー	ゆき		
		18:00 BASIC	てつ	18:00 BASIC	めぐ	15:00 美活フィット	さとこ	18:00 BASIC	てつ	18:00 BASIC	すみ		
		20:00 ビギナー	てつ	20:00 BASIC	ゆき	18:00 ビギナー	てつ	20:00 筋膜リリース	なおこ	20:00 リンパヨガ	めぐ		
						20:00 BASIC	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。

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。

アシュタンガヨガはオンディーナ常温スタジオにて開催致します。

【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

BOX・ケトルベル 田中島スタジオ 11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11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
			10:00 ケトルベル てつ		11:30 BOX 15:00 BOX なつ ともこ	20:00 ケトルベル めぐ	
11	12	13	10:00 ケトルベル てつ		15	16	17
					10:00 ケトルベル てつ	20:00 ケトルベル めぐ	
18	19	20	10:00 ケトルベル てつ		22	23	24
					11:30 BOX 15:00 BOX なつ ともこ	20:00 ケトルベル めぐ	
25	26	27		28	29	30	
			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			

* 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