

Hot Yoga Studio Ondina isesaki 太田町店 Lesson Schedule 10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	1	2	3	4	5	6
	10:00 BASIC まさみ 15:00 ピラティス 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 BASIC てつ 20:00 BASIC ゆき	10:00 BASIC みほ 13:00 骨盤調整 さとこ 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 リンパヨガ めぐ 15:00 BASIC plus てつ 18:00 ビギナー てつ 20:00 筋膜リリース なおこ	10:00 美脚美尻 まさみ 15:00 ビギナー ゆき 18:00 BASIC めぐ 20:00 BASIC さよ	10:00 BASIC なおこ 14:00 ビギナー てつ 18:00 BASIC てつ
7	8	9	10	11	12	13
10:00 ビギナー みほ 13:00 BASIC てつ	10:00 ビギナー めぐ 15:00 BASIC そうこ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー てつ	10:00 BASIC さよ 15:00 ビギナー みほ 18:00 腸活ヨガ てつ 20:00 BASIC ゆき	10:00 筋膜リリース みほ 13:00 BASIC さとこ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー てつ	定休日	10:00 美背中 まさみ 15:00 BASIC ゆき 18:00 ビギナー てつ 20:00 BASIC てつ	10:00 BASIC さよ 14:00 リンパヨガ めぐ 18:00 BASIC まさみ
14	15	16	17	18	19	20
10:00 BASIC みほ 13:00 ビギナー 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 13:00 BASIC みほ 15:00 アシュタンガ すみ 20:00 BASIC ゆき	10:00 BASIC みほ 13:00 ビギナー さとこ 15:00 美活フィット さとこ 18:00 ビギナー てつ 20:00 BASIC さよ	10:00 ビギナー めぐ 15:00 腸活ヨガ てつ 18:00 ビギナー てつ 20:00 筋膜リリース なおこ	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 BASIC てつ	10:00 BASIC なおこ 14:00 BASIC てつ 18:00 ビギナー てつ
21	22	23	24	25	26	27
定休日	10:00 Dストレッチ まさみ 15:00 ビギナー めぐ 18:00 BASIC てつ 20:00 腸活ヨガ てつ	10:00 BASIC さよ 15:00 ビギナー みほ 18:00 アドバンス てつ 20:00 ビギナー ゆき	10:00 ビギナー みほ 13:00 骨盤調整 さとこ 18:00 ビギナー てつ 20:00 BASIC てつ	定休日	10:00 美脚美尻 まさみ 15:00 アシュタンガ すみ 18:00 BASIC てつ 20:00 ビギナー てつ	10:00 ビギナー なおこ 14:00 腸活ヨガ めぐ 18:00 ビギナー まさみ 20:00 鬼トレヨガ てつ
28	29	30	31			
10:00 ビギナー みほ 13:00 BASIC てつ	10:00 美背中 まさみ 15:00 ピラティス そうこ 18:00 リンパヨガ めぐ 20:00 ビギナー てつ	10:00 ビギナー さよ 13:00 筋膜リリース みほ 15:00 BASIC すみ 20:00 BASIC ゆき	10:00 BASIC みほ 13:00 ビギナー さとこ 18:00 BASIC plus てつ 20:00 ビギナー てつ	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 10/27(土) 20:00 燃え尽きるまで 身体を鍛えて ストレス解消！！ 脂肪燃焼レベル MAX
<p style="color: red;">* 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。</p> <p style="color: green;">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。</p> <p style="color: red;">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。</p> <p style="color: red;">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。</p>						
				【ホットヨガ スタジオ オンディーナ】 TEL 0270-61-7004 伊勢崎市太田町151-1		