

Hot Yoga Studio Ondina isesaki 太田町店 Lesson Schedule 9月

日	月	火	水	木	金	土							
30	鬼トレヨガ 9/29(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	骨盤調整ヨガ 骨盤を緩めたり、 引き締めたりする ヨガポーズを使って 骨盤の歪みを調整し、 姿勢を改善	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		1							
イベント出店のため お休みとさせて頂きます						10:00 BASIC 14:00 ビギナー 18:00 BASIC							
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 めぐ 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 めぐ さよ	10:00 BASIC plus 18:00 ビギナー 20:00 筋膜リリース	めぐ てつ てつ なおこ	10:00 美背中 13:00 ピラティス 15:00 アシュタンガ 20:00 BASIC	まさみ そうこ すみ てつ	10:00 BASIC 14:00 ビギナー 18:00 BASIC	なおこ めぐ まさみ		
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 ビギナー 18:00 BASIC 20:00 BASIC	まさみ そうこ てつ めぐ	10:00 ビギナー 13:00 BASIC 15:00 アシュタンガ 20:00 ビギナー	さよ みほ すみ ゆき	10:00 筋膜リリース 13:00 BASIC 18:00 ビギナー 20:00 BASIC	みほ さとこ てつ てつ	定休日	10:00 Dストレッチ 15:00 BASIC 18:00 腸活ヨガ 20:00 ビギナー	まさみ ゆき てつ てつ	10:00 BASIC 14:00 ビギナー	なおこ てつ	
16	17	18	19	20	21	22							
10:00 BASIC 13:00 ビギナー	みほ めぐ	10:00 Dストレッチ 15:00 ビギナー 18:00 BASIC 20:00 腸活ヨガ	まさみ ゆき てつ てつ	10:00 ビギナー 15:00 筋膜リリース 18:00 BASIC 20:00 BASIC	さよ みほ てつ ゆき	10:00 BASIC 13:00 ビギナー 18:00 BASIC 20:00 ビギナー	みほ さとこ めぐ 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	めぐ てつ てつ なおこ	10:00 美脚美尻 15:00 ビギナー 18:00 BASIC 20:00 ビギナー	まさみ ゆき てつ さよ	10:00 ビギナー 14:00 BASIC 18:00 リンパヨガ	なおこ てつ めぐ
23	24	25	26	27	28	29							
10:00 ビギナー 13:00 BASIC	てつ	10:00 美背中 15:00 ビギナー 18:00 ピラティス 20:00 ビギナー	まさみ てつ そうこ てつ	10:00 ビギナー 15:00 BASIC 18:00 BASIC plus 20:00 BASIC	さよ みほ てつ ゆき	10:00 BASIC 13:00 骨盤調整 18:00 BASIC 20:00 ビギナー	みほ さとこ てつ てつ	定休日	10:00 Dストレッチ 15:00 BASIC 18:00 ビギナー 20:00 BASIC	まさみ ゆき てつ てつ	10:00 BASIC 14:00 腸活ヨガ 18:00 ビギナー 20:00 鬼トレヨガ	なおこ めぐ てつ 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。
 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