

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	なおこ ゆき めぐ
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 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 めぐ さよ	10:00 腸活ヨガ 15:00 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

*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

ボクササイズ・ケトルベル 田中島スタジオ Lesson Schedule 9月

日	月	火	水	木	金	土
30		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)	~ケトルベルフィットネスとは~ ケトルベルという器具を使って全身筋トレ バランスの良いボディメイクが可能!! 【ケトルベルの効果】 脂肪燃焼・ヒップアップ 姿勢改善・便秘解消・体幹強化etc...			1
2		3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
		10:00 ケトルベル	15:00 BOX	10:00 ケトルベル	20:00 ケトルベル	
				11:30 BOX		
			20:00 初級ケトルベル	15:00 BOX		
				17:00 ケトルベル	20:00 ケトルベル	
		15:00 アシュタンガ	10:00 ケトルベル	11:30 BOX		
			15:00 BOX	15:00 BOX		
			20:00 ケトルベル			
		10:00 ケトルベル	15:00 BOX	10:00 ケトルベル	20:00 ケトルベル	
				11:30 BOX		
				15:00 BOX		
				17:00 ケトルベル		
		10:00 ケトルベル	15:00 BOX	11:30 BOX		
				15:00 BOX		
			20:00 ケトルベル		20:00 初級ケトルベル	

* 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