

 伊勢崎スタジオ 1月スケジュール 

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4			
入店及び受付はレッスン開始30分前～（10:15～レッスンは開始15分前～） ★ 体験おすすめクラス : ホットヨガ（室温37～38°C/湿度50～60%） : ナチュラルホット（室温30～32°C/湿度40～50%） : 常温（冬季のみ床暖房） ・担当インストラクターやレッスンは都合により変更する場合がございます。 ・換気による外気の影響により、温度・湿度が異なる場合がございます。				 冬季休業   12/28～1/3 		
5	6	7	8	9	10	11
11:00～ 12:00 レベル2★ Mei	11:00～ 12:00 レベル3 Mei	11:00～ 12:00 レベル1★ Kozue	10:15～ 11:00 肩こり解消★ Kozue	11:00～ 12:00 レベル1★ Kozue	11:00～ 12:00 レベル2★ Mei	11:00～ 12:00 月ヨガ★ Manami
	13:00～ 14:00 レベル0★ Mei		11:30～ 12:30 レベル2★ Kozue	13:00～ 14:00 ゆったりヨガ★ Mei	13:00～ 14:15 レベル5 Hifumi	13:00～ 14:00 引締め(上) Hifumi
15:00～ 16:00 レベル1★ Manami	15:00～ 16:00 レベル2★ Manami	15:00～ 16:00 キャンドル★ Manami	15:00～ 16:00 レベル3 Mei	15:00～ 16:00 レベル2★ Manami	15:00～ 16:00 レベル1★ Mei	15:00～ 16:00 レベル0★ Manami
18:15～ 19:00 骨盤矯正★ Hifumi	19:00～ 20:00 レベル1★ Hifumi	18:15～ 19:00 レベル1S★ Hifumi	19:00～ 20:00 レベル2★ Manami	19:00～ 20:00 レベル0★ Manami		
19:30～ 20:30 レベル2★ Hirari		19:30～ 20:30 レベル3 Hirari				
12	13	14	15	16	17	18
休館日	11:00～ 12:00 レベル2★ Kozue	11:00～ 12:00 レベル0★ Mei	11:00～ 12:00 レベル4 Mei	11:00～ 12:00 レベル2★ Kozue	11:00～ 12:00 レベル1★ Mei	11:00～ 12:00 レベル0★ Manami
	13:00～ 14:00 ゆったりヨガ★ Mei		13:00～ 14:00 レベル1★ Mei		13:00～ 14:00 リフレッシュ Mei	13:00～ 14:00 引締め(下) Hifumi
	15:00～ 16:00 レベル3 Hifumi	15:00～ 16:00 レベル2★ Manami	15:00～ 16:00 ゆったりヨガ★ Manami	15:00～ 16:00 レベル1★ Manami	15:00～ 16:00 レベル2★ Manami	15:00～ 16:00 レベル1★ Hifumi
	19:00～ 20:00 レベル2★ Hifumi	18:15～ 19:00 美尻ヨガ★ Hifumi	19:00～ 20:00 レベル0★ Manami	18:15～ 19:00 レベル1S★ Hifumi		
		19:30～ 20:30 レベル1★ Hirari		19:30～ 20:30 レベル4 Hirari		
19	20	21	22	23	24	25
休館日	11:00～ 12:00 レベル2★ Kozue	11:00～ 12:00 レベル1★ Kozue	11:00～ 12:00 レベル3 Mei	10:15～ 11:00 骨盤矯正★ Kozue	11:00～ 12:00 レベル1★ Kozue	11:00～ 12:00 レベル0★ Manami
	13:00～ 14:00 レベル0★ Mei			11:30～ 12:30 レベル2★ Kozue	13:00～ 14:00 レベル0★ Manami	13:00～ 14:00 NH3 Mei
	15:00～ 16:00 新月ヨガ★ Manami	15:00～ 16:00 レベル2★ Hifumi	15:00～ 16:00 ゆったりヨガ★ Manami	15:00～ 16:00 レベル1★ Mei	15:00～ 16:00 NH1★ Manami	15:00～ 16:00 レベル2★ Mei
	18:15～ 19:00 肩こり解消★ Hifumi	19:00～ 20:00 NH2★ Hifumi	18:15～ 19:00 レベル1S★ Hifumi	19:00～ 20:00 ゆったりヨガ★ Manami	19:00～ 20:00 キャンドル★ Hifumi	
	19:30～ 20:30 レベル3 Hirari		19:30～ 20:30 レベル2★ Hirari			
26	27	28	29	30	31	
	11:00～ 12:00 レベル1★ Kozue	11:00～ 12:00 レベル2★ Kozue	11:00～ 12:00 リフレッシュ Mei	10:15～ 11:00 レベル1S★ Kozue	11:00～ 12:00 レベル2★ Kozue	11:00～ 12:00 ゆったりヨガ★ Manami
	13:00～ 14:00 ゆったりヨガ★ Mei			11:30～ 12:30 レベル2★ Kozue	13:00～ 14:00 レベル0★ Mei	13:00～ 14:00 レベル3 Manami
	15:00～ 16:00 月ヨガ★ Mei	15:00～ 16:00 レベル3 Hifumi	15:00～ 16:00 レベル1★ Manami	15:00～ 16:00 ゆったりヨガ★ Manami	15:00～ 16:00 レベル3 Hifumi	15:00～ 16:00 レベル1★ Mei
	18:15～ 19:00 美尻ヨガ★ Hifumi	19:00～ 20:00 レベル0★ Hifumi	18:15～ 19:00 骨盤矯正★ Hifumi	19:00～ 20:00 レベル1★ Hifumi	19:00～ 20:00 NH4 Hifumi	
	19:30～ 20:30 レベル1★ Hirari		19:30～ 20:30 レベル3 Hirari			