



# 伊勢崎スタジオ 2月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
<div>入店及び受付はレッスン開始 3 0 分前～（1 0 : 1 5 ～レッスンは開始 1 5 分前～）</div> <div>★ 体験おすすりめクラス</div> <div>：ホットヨガ（室温 3 7 ～ 3 8℃/湿度 5 0 ～ 6 0 %）</div> <div>：ナチュラルホット（室温 3 0 ～ 3 2℃/湿度 4 0 ～ 5 0 %）</div> <div>：常温（冬季のみ床暖房）</div> <div>・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。</div> <div>・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。</div>						1
						11 : 00～ レベル0★ 12:00 Manami
						13 : 00～ レベル4 14:00 Hifumi
						15 : 00～ キャンドル★ 16:00 Hifumi
2	3	4	5	6	7	8
11 : 00～ 満月ヨガ★ 12:00 Mei	11 : 00～ レベル1★ 12:00 Mei	11 : 00～ レベル2★ 12:00 Kozue	11 : 00～ レベル4 12:00 Mei	11 : 00～ レベル1★ 12:00 Kozue	11 : 00～ レベル2★ 12:00 Hifumi	11 : 00～ レベル0★ 12:00 Manami
	13 : 00～ ゆったりヨガ★ 14:00 Manami		13 : 00～ レベル1★ 14:00 Kozue	13 : 00～ 肩こり解消★ 13:45 Mei	13 : 00～ リフレッシュ 14:00 Mei	13 : 00～ レベル3 14:00 Hifumi
15 : 00～ レベル1★ 16:00 Manami	15 : 00～ レベル2★ 16:00 Manami	15 : 00～ レベル0★ 16:00 Manami	15 : 00～ NH2★ 16:00 Mei	15 : 00～ レベル3 16:00 Mei	15 : 00～ レベル1★ 16:00 Hifumi	15 : 00～ ゆったりヨガ★ 16:00 Manami
18 : 15～ 肩こり解消★ 19:00 Hifumi	19 : 00～ レベル3 20:00 Hifumi	18 : 15～ 美尻ヨガ★ 19:00 Hifumi		18 : 15～ レベル1S★ 19:00 Manami		
19 : 30～ レベル2★ 20:30 Hirari		19 : 30～ レベル1★ 20:30 Hirari		19 : 30～ レベル0★ 20:30 Manami		
9	10	11	12	13	14	15
11 : 00～ レベル2★ 12:00 Kozue	11 : 00～ レベル1★ 12:00 Kozue	11 : 00～ ゆったりヨガ★ 12:00 Manami	11 : 00～ レベル3 12:00 Mei	11 : 00～ リフレッシュ 12:00 Mei	11 : 00～ レベル1★ 12:00 Mei	休館日
	13 : 00～ レベル0★ 14:00 Manami	13 : 00～ レベル3 14:00 Mei	13 : 00～ ゆったりヨガ★ 14:00 Manami	13 : 00～ レベル1S★ 13:45 Manami	13 : 00～ 引締め(上) 14:00 Hifumi	
15 : 00～ 月ヨガ★ 16:00 Mei	15 : 00～ NH1★ 16:00 Hifumi	15 : 00～ レベル1★ 16:00 Mei	15 : 00～ レベル2★ 16:00 Hifumi	15 : 00～ レベル0★ 16:00 Manami	15 : 00～ レベル2★ 16:00 Hifumi	
18 : 15～ レベル1S★ 19:00 Hifumi	19 : 00～ レベル1★ 20:00 Hifumi		19 : 00～ キャンドル★ 20:00 Hifumi	18 : 15～ 肩こり解消★ 19:00 Hifumi		
19 : 30～ レベル3 20:30 Hirari				19 : 30～ レベル4 20:30 Hifumi		
16	17	18	19	20	21	22
11 : 00～ キャンドル★ 12:00 Kozue	11 : 00～ 新月ヨガ★ 12:00 Mei	11 : 00～ レベル1★ 12:00 Kozue	11 : 00～ レベル4 12:00 Mei	11 : 00～ レベル2★ 12:00 Kozue	11 : 00～ レベル0★ 12:00 Hifumi	11 : 00～ ゆったりヨガ★ 12:00 Mei
	13 : 00～ レベル1★ 14:00 Manami		13 : 00～ レベル1★ 14:00 Mei	13 : 00～ 美尻ヨガ★ 13:45 Mei	13 : 00～ NH4 14:00 Hifumi	13 : 00～ レベル4 14:00 Mei
15 : 00～ レベル1★ 16:00 Mei	15 : 00～ レベル2★ 16:00 Hifumi	15 : 00～ ゆったりヨガ★ 16:00 Manami	15 : 00～ レベル0★ 16:00 Manami	15 : 00～ レベル3 16:00 Mei	15 : 00～ レベル1★ 16:00 Mei	15 : 00～ レベル2★ 16:00 Hirari
18 : 15～ 骨盤矯正★ 19:00 Manami	19 : 00～ 新月ヨガ★ 20:00 Hifumi	18 : 15～ 骨盤矯正★ 19:00 Hifumi	19 : 00～ ゆったりヨガ★ 20:00 Manami	18 : 15～ レベル1S★ 19:00 Manami		
19 : 30～ レベル1★ 20:30 Hirari		19 : 30～ レベル3 20:30 Hirari		19 : 30～ レベル2★ 20:30 Manami		
23	24	25	26	27	28	
休館日	11 : 00～ 月ヨガ★ 12:00 Mei	11 : 00～ レベル1★ 12:00 Kozue	11 : 00～ レベル2★ 12:00 Kozue	11 : 00～ キャンドル★ 12:00 Kozue	11 : 00～ ゆったりヨガ★ 12:00 Manami	
	13 : 00～ ゆったりヨガ★ 14:00 Manami		13 : 00～ レベル1★ 14:00 Mei	13 : 00～ 骨盤矯正★ 13:45 Mei	13 : 00～ 引締め(下) 14:00 Hifumi	
	15 : 00～ レベル1★ 16:00 Manami	15 : 00～ レベル0★ 16:00 Manami	15 : 00～ ゆったりヨガ★ 16:00 Manami	15 : 00～ レベル2★ 16:00 Mei	15 : 00～ レベル0★ 16:00 Manami	
	19 : 00～ 月ヨガ★ 20:00 Hifumi	18 : 15～ 美尻ヨガ★ 19:00 Hifumi	19 : 00～ レベル2★ 20:00 Manami	18 : 15～ レベル1S★ 19:00 Hifumi		
		19 : 30～ レベル1★ 20:30 Hirari		19 : 30～ レベル4 20:30 Hirari		