

# HOLIDAY LESSON SCHEDULE

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。〈0466-53-9730〉

10/14 (月・祝)	
10:00-19:00	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	10:30-11:30 体カアップヨガ NOBUKO
11:30	12:00-13:00 bion YOGA リンパ NOBUKO
12:30	13:30-14:30 bion YOGA 美背中 KAZUMI
13:30	15:00~16:00 ペタ腹ブリ尻ヨガ &ピラティス YASUKO
15:30	16:30~17:30 blon YOGA リラックス YASUKO
17:30	18:00
18:00	18:30
18:30	19:00



美温 藤沢

検索

## 祝日限定特別レッスン♪

普段とは違うレッスンをお楽しみ下さい。

### 『体カアップヨガ』

強度→★★

全身を使うようなポーズで  
体力・筋力をつけていきます。  
健康・美容のためにも筋力をつけて  
疲れにくい体を手に入れていきましょう。

## 通常レッスン内容♪

### 『YOGA リンパ』

強度→★★

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら  
リンパの流れをよくするアーサナ（ポーズ）や  
動きを行うことで身体をすっきりさせます。  
いつもより少し強度が上がります。

### 『YOGA美背中』

強度→★★

チューブを使用し肩甲骨周りをほぐすとともに  
背中を引き締めます。  
さらに身体をしなやかにするアーサナで  
美しい姿勢を手に入れ代謝アップを目指します。

### 『ペタ腹ブリ尻&ピラティス』

強度→★★

お腹周りやお尻回りを中心に効かせていく  
アーサナで自信のあるカラダを目指します。  
ピラティスも行いますので  
同時に2つのレッスンが楽しめます！！

### 『YOGA リラックス』

強度→★

座位・寝位のポーズを多く行うことで  
溶岩のプレートとの距離が近くなり  
身体を芯まで温めながら整えていきます。  
簡単な動作でゆっくりと動きます。

9/25(水)0:00~予約開始