

ホットヨガスタジオ美温 藤沢 GW LESSON SCHEDULE

2019年4月29日（月）～5月6日（月）

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。（TEL：0466-53-9730）
 毎週木曜日は定休日となっております。
 レッスンの内容・担当の変更はWEB・館内掲示板でお知らせ致します。
 4月29日（月）・30日（火）は4月15日（月）より受付を開始致します。5月1日（水）以降のご予約は4月25日（木）より受付を開始致します。

美温 藤沢

検索

	4/29 【MON】	4/30 【TUE】	5/1 【WED】	5/3 【FRI】	5/4 【SAT】	5/5 【SUN】
祝日営業 10:00～19:00						
10:00						
10:30	10:30～11:30 bion YOGA ベーシック YASUKO	10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 ETSUKO	10:30～11:30 bionストレッチ &リセット SHIMA	10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO	10:30～11:30 bion YOGA フロー YUUKO	10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 JUNKO
11:00						
11:30						
12:00	12:00～13:00 bion 骨盤調整 YOGA YASUKO	12:00～13:00 bion YOGA リラックス ETSUKO	12:00～13:00 bion PILATES ベーシック keiko	12:00～13:00 bion YOGA エナジー ETSUKO	12:00～13:00 bion YOGA リラックス YUUKO	12:00～13:00 bionストレッチ &ビューティー AYUMI
12:30						
13:00						
13:30		HOLIDAY ONLY LESSON		HOLIDAY ONLY LESSON		
14:00	13:30～14:30 bion YOGA リンパ NAO	13:30～14:30 美胸YOGA MAI	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 RIEKO	13:30～14:30 美胸YOGA KIE	13:30～14:30 bion PILATES ベーシック keiko	13:30～14:30 bion YOGA リンパ KAZUMI
14:30						
15:00	15:00～16:00 bion YOGA フロー NAO	15:00～16:00 bion YOGA リンパ MAI	HOLIDAY ONLY LESSON	15:00～16:00 bionストレッチ &リセット YURI	15:00～16:00 bion PILATES 美脚 AOI	15:00～16:00 bionストレッチ &リセット MIKI
15:30						
16:00		HOLIDAY ONLY LESSON				HOLIDAY ONLY LESSON
16:30	16:30～17:30 bion YOGA リラックス NOBUKO	16:30～17:30 bion de diet vol.1 YURI	16:30～17:30 bion 溶岩フリータイム ※初回体験者不可	16:30～17:30 bion PILATES ベーシック keiko	16:30～17:30 bionストレッチ &リセット REINA	16:30～17:30 美胸YOGA YUUKO
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:00 DOOR CLOSE					
19:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>美胸YOGA</p> <p>強度 ★★</p> <p>3月のイベントでご好評の美胸YOGA！ 姿勢を正して美しいバストライン&大胸筋刺激と血行促進で バストアップ！ 最後はリラックスして女性ホルモンの分泌を促します。 担当：MAI・RIEKO・KIE・YUUKO</p> <p>bion de diet vol.1</p> <p>強度 ★★★</p> <p>アップテンポな音楽に合わせて全身をシェイプアップします。 ストレッチ～スロートレーニングでお腹・二の腕・お尻等、女性が気になる部分の引き締め～ヨガで全身きれいに血流アップ！ 担当：YURI</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆bion 溶岩フリータイム 通常レッスンとは違う、ご自身でストレッチをしたり、ゆっくりお休みをしたりできる時間です。 時間内でしたら、出入りは自由となっております。 この機会にぜひ富士の溶岩石パワーを存分に感じてください！！ ※ インストラクターは不在となります。 チケットではなく、1回1080円（税込）です。</p> <p>◆ マグマスパスタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。</p> <p>◆ □ 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。</p> </div> </div>					
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						