

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〉

1/13 (月・祝)	
10:00-19:00	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	10:30-11:30 正月太り解消フローヨガ NOBUKO
11:30	12:00-13:00 胃腸を整えるヨガ NOBUKO
12:30	13:30-14:30 bion YOGA 美背中 KAZUMI
13:30	15:00~16:00 美メイク&リラックス YOGA NORIKO
14:30	16:30~17:30 中医養生ヨガ® NORIKO
18:00	



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。

『正月太り解消フローヨガ』

強度→★★

年末年始の食べ過ぎ、飲みすぎから重くなった体を引き締め効果の高いポーズで整えていきます。流れるように動くことでダイエット効果も期待できます。

『胃腸を整えるヨガ』

強度→★

疲れている胃腸をマッサージやポーズでアプローチしていきます。運動不足や体力に自信のない方にもオススメです！

『中医養生ヨガ®』

強度→★

中医学の学びを取り入れた経絡理論に基づくポーズを行います。ヨガが初めての方から参加できます。クラス後は健やかな心へとつながることでしょう。

通常レッスン内容♪

『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。

『美メイク&リラックス YOGA』

強度→★★

寒い時期こそ、気になるパーツを動かしてボディメイクしましょう。後半はリラックスできるポーズが多くココロとカラダを整えましょう。

12/25(水)0:00~予約開始