

# 2月11日 (火・祝) ・24日 (月・祝)

## ♪ SPECIAL 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〉

美温 藤沢

検索



### 【bion YOGA エナジー】 ★★

立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身を作りながらしっかりと汗をかいていきます。美温レッスンに慣れもう少し動きたい方にオススメです！

### 【bion ストレッチ&リセット】 ★

簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともにストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。

### 【美姿勢ヨガ】 ★★

寒さで縮こまった身体を整えて美しい姿勢を身に付けます。

### 【下半身すっきりトレーニング】 ★★

筋力トレーニングとストレッチを合わせることで股関節周りお尻、モモの柔軟性を高めています。

### 【富士の溶岩deごろん】

ご自身でストレッチなどができる時間です。時間内は出入り自由です。スタート時間より15分前からスタジオに入場できます。

	2/11 (TUE)	2/24 (MON)	
10:00	10:00 DOOR OPEN	10:00 DOOR OPEN	10:00
10:30	10:30-11:30 bion YOGA エナジー MIKI	10:30-11:30 猫背解消！ 姿勢改善ヨガ NOBUKO	10:30
11:00			11:00
11:30			11:30
12:00	12:00-13:00 bionストレッチ &リセット MIKI	12:00-13:00 冷え性改善 リラックスヨガ NOBUKO	12:00
12:30			12:30
13:00			13:00
13:30	13:30-14:30 美姿勢ヨガ MAI	13:30-14:30 Core Power Yoga CPY® KAZUMI	13:30
14:00			14:00
14:30			14:30
15:00	15:00-16:00 下半身すっきり トレーニング JUNKO	15:00-16:00 bion YOGA シェイプ NORIKO	15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30	16:30-17:30 富士の溶岩deごろん	16:30-17:30 富士の溶岩deごろん	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00	19:00 DOOR CLOSE	19:00 DOOR CLOSE	19:00

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
Bion

### 【猫背解消！姿勢改善ヨガ】 ★★

春は出会いの季節です。丸まった背中をほぐし鍛えて姿勢美人を目指しましょう！体の不調改善や引き締め効果も期待できます。

### 【冷え性改善リラックスヨガ】 ★

寒い時期だからこそ美温で温まりながら深い呼吸とともにゆっくり動いていきます。ヨガに慣れていない方も安心してご参加ください。

### 【Core Power Yoga CPY®】 ★★

身体機能の改善を目的としたポーズから構成されたヨガとなります。

### 【bion YOGA シェイプ】 ★★★

運動量の多い動きを行うことでより多くの発汗が期待できます。集中力を養いシェイプアップ効果を狙います。ホットヨガに慣れてきた方におすすめです。

### 【富士の溶岩deごろん】

ご自身でストレッチなどができる時間です。時間内は出入り自由です。スタート時間より15分前からスタジオに入場できます。

