

2月11日（水・祝）・23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



【Five Elements Yoga】 ★★

太陽礼拝をベースに
基本的な立位のポーズへ
展開していきます。
お馴染みのポーズを丁寧に
練習するので
ぜひお気軽にご参加ください。

【bion YOGA ベーシック】 ★

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら
基本のアーサナ（ポーズ）で
心身を整えます。
ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方に
オススメのクラスです。

【bion YOGA 美背中】 ★★

チューブを使用し、肩甲骨回りを
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（ポーズ）で美しい姿勢を
手に入れ代謝アップを目指します。

【bion YOGA ベーシック】 ★

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら
基本のアーサナ（ポーズ）で
心身を整えます。
ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方に
オススメのクラスです。

【bion YOGAリラックス】 ★

座位・寝位でのポーズを
多く行う事で溶岩プレートとの
距離が近くなり
身体を芯まで温めながら
身体を整えていきます。
簡単な動作でゆっくり動きます。

2/11 (WED)	2/23 (MON)

10:00 10:00 DOOR OPEN 10:00 DOOR OPEN

10:30 10:30 10:30

10:30-11:30
Five Elements Yoga
YOCO,S

10:30-11:30
春のデトックス
腸活ヨガ
NOBUKO

11:30 11:30 11:30

12:00 12:00 12:00

12:00-13:00
bion YOGA
ベーシック
MIKI

12:00-13:00
bion YOGA リンパ
NOBUKO

13:00 13:00 13:00

13:30 13:30 13:30

13:30-14:30
bion YOGA 美背中
RIEKO

13:30-14:30
bion YOGA 美背中
KAZUMI

14:00 14:00 14:00

14:30 14:30 14:30

15:00-16:00
bion YOGA
ベーシック
RIEKO

15:00-16:00
bion YOGA シェイプ
NORIKO

15:00 15:00 15:00

15:30 15:30 15:30

16:00 16:00 16:00

16:30 16:30 16:30

16:30-17:30
bion YOGA
リラックス
yoko

16:30-17:30
bion ストレッチ
&リセット
NORIKO

17:00 17:00 17:00

17:30 17:30 17:30

18:00 18:00 18:00

18:30 18:30 18:30

19:00 19:00 19:00

DOOR CLOSE DOOR CLOSE



【春のデトックス腸活ヨガ】

★★

春はデトックスに最適な季節と
言われています。
ヨガのポーズで腸へのアプローチを行い
気持ちもスッキリ
幸せホルモンを
アップしていましょう！

【bion YOGA リンパ】

★

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）や動きを良くする
ことで身体をスッキリさせます。

【bion YOGA 美背中】

★★

チューブを使用し、肩甲骨回りを
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（ポーズ）で美しい姿勢を
手に入れ代謝アップを目指します。

【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。

【bion ストレッチ&リセット】

★

簡単なストレッチで身体を
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。
全身のリラックスにも最適です。

