

# 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 DOOR OPEN

10:00 DOOR OPEN

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

12:00-13:00  
bion YOGA  
ベーシック  
MIKI

12:00-13:00  
bion YOGA リンパ  
NOBUKO

13:30-14:30  
bion YOGA 美背中  
RIEKO

13:30-14:30  
bion YOGA 美背中  
KAZUMI

15:00-16:00  
bion YOGA  
ベーシック  
RIEKO

15:00-16:00  
bion YOGA シェイプ  
NORIKO

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

19:00 DOOR CLOSE

19:00 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  
アップしていきましょう！

## 【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。

