

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 HOLIDAY 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。 TEL：0422-40-1700

	4月29日	4月30日
	MONDAY	TUESDAY
	祝日営業 8:30~17:45	特別営業 9:00~15:15
8:30	DOOR OPEN	
9:00	9:00~10:00 シェイプアップ YOGA HARU	9:00 DOOR OPEN
9:30		9:30~10:30 PILATES &バレエBeauty HANA
10:00		
10:30	10:30~11:30 バストアップ YOGA HARU	
11:00		11:00~12:00 パワーエナジー YOGA YOKO
11:30		
12:00	12:00~13:00 骨盤調整&リセット YOGA HATSUMI	
12:30		12:30~14:15 ココロとカラダの リセットYOGA Sachie
13:00		
13:30	13:30~14:30 リンパ&リラックス YOGA HATSUMI	
14:00		
14:30		
15:00	15:00~16:00 スリム&ビート ボクシングエクササイズ EMI	15:15 DOOR CLOSE
15:30		
16:00		
16:30	16:30~17:30 PILATES& ボールエクササイズ EMI	
17:00		
17:30		
18:00		
18:30	DOOR CLOSE	

3周年スペシャル EVENT LESSON

シェイプアップYOGA:★★

しっかり動いて脂肪を燃焼させ、
身体を引き締めていきます。
ヨガで心も落ち着かせ、
心身ともにスッキリしましょう！

PILATES & バレエBeauty:★★

ピラティスとバレエの基本的な動きを行い
体幹を鍛え美しいボディラインを
整えていきます。
バレエが初めての方も安心して
ご参加いただけるクラスです。

バストアップYOGA:★

美しいバスタは姿勢から！
姿勢を整えながら
バストアップに効果的な胸まわりの
筋肉を鍛えていきます。

パワーエナジーYOGA:★★★

立ちポーズを中心に、
足腰、腹部の強化。
集中力を養います。
身体を大きく動かして全身を
引き締めましょう。

骨盤調整&リセットYOGA:★★

身体の要である骨盤を中心に
整えると同時に、
ストレッチポールを使い
身体の歪みをリセットしていきます。

ココロとカラダのリセットYOGA:★★

レッスン時間:105分
レッスンチケット:2枚必要
※お水1リットルお持ち下さい

春は気温の変動や環境の変化で
自律神経が乱れやすい季節です。
簡単なYOGAの動きと、
ストレッチポールを使って
体と心を癒し、リラックスしていきます。
1時間45分ご自身の為の贅沢な
時間を過ごしましょう。

リンパ&リラックスYOGA:★

リンパの流れを促すセルフマッサージと
ヨガの座位、寝位のアーサナを多く行い
リラックスしていきます。
初めての方でも安心してご参加頂けます。

スリム&ビート ボクシングエクササイズ:★★★

短期間で体力を身につける事を目的とした
エクササイズ。
音楽に合わせて楽しく身体を鍛えましょう。
やり遂げた後の爽快感は格別です。

PILATES & ボールエクササイズ:★★

体幹部を意識的に使い、さらにミニボールを
使用しながら
全身のエクササイズを行います。
薄着になる季節はもうすぐです！
気になるところを引き締めて
ボディラインを整えていきましょう。



ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion