ホットヨガスタジオ美温　三鷹　週替わりLESSON　SCHEDULE　4月

4月7日	4月14日	4月21日	4月28日
SUNDAY	**SUNDAY**	**SUNDAY**	**SUNDAY**
14:15～15:15 bion YOGA 美腸 UME	14:15～15:15 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	14:15～15:15 bion YOGA 美腸 Mie	14:15～15:15 bion YOGA リンパ SACHIKO
16:00～17:00 リラックスYOGA ＆プチヨガニドラー UME	16:00～17:00 bion YOGA 骨盤調整 UME	16:00～17:00 bion YOGA リンパ Mie	16:00～17:00 肩こり首こり スッキリYOGA SACHIKO
17:45　DOOR CLOSE	17:45　DOOR CLOSE	17:45　DOOR CLOSE	17:45　DOOR CLOSE

4/7　特別レッスン

リラックスYOGA＆プチヨガニドラー

強度：★

簡単なヨガのアーサナで身体を整えた後、
仰向け姿勢で声のガイドを聞き、眠りに入る直前の意識
状態を保ちながら行う瞑想法です。