

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：0422-40-170C

	10月14日
	MONDAY
	祝日営業 8:40~17:45
	8:40 DOOR OPEN
:30	
9:00	
:30	9:00~10:00 カラダゆるめる 筋膜リリース Haruka
10:00	
:30	
11:00	10:45~11:45 bion de ダイエット SATSUMI
:30	
12:00	
:30	
13:00	12:30~13:30 ハタ YOGA HATSUMI
:30	
14:00	
:30	14:15~15:15 YOGA シェイプ HATSUMI
15:00	
:30	
16:00	16:00~17:00 ヒップアップ エクササイズ Haruka
:30	
17:00	
:30	
	17:45 DOOR CLOSE



カラダゆるめる筋膜リリース
強度:★
ストレッチボールとボールを使用しながら、筋膜ケアを行っていきます。心身共に疲労した身体の凝りを、丁寧にほぐします。日常のストレスから解放された健やかな身体を目指すクラスです。

bion de ダイエット
強度:★★
溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、楽しく全身をシェイプアップ！最後のストレッチで全身の血流をアップさせていきます。

ハタYOGA
強度:★★
「ハ」とは吸う息、「タ」は吐く息という意味があります。ポーズの完成形を目指すことよりも意識をしっかりと呼吸に向け自身の内側を見つめなおすYOGA。

YOGA シェイプ
強度:★★★
ホットヨガのレッスンに慣れてきた方に。運動量の多いYOGAで多くの発汗を期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。

ヒップアップエクササイズ
強度:★★
大臀筋と中臀筋、ふたつの筋肉を鍛えてヒップアップさせ丸く立体的な桃尻を手に入れましょう！さらにストレッチも入れて基礎代謝も上げていきます。