ホットヨガスタジオ美温　三鷹　HOLIDAY　SCHEDULE

※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

	7月21日
	MONDAY
	祝日営業 8:40～17:45
	8:40　DOOR OPEN
:30	
9:00	9:00～10:00 朝YOGA Haruka
:30	
10:00	
:30	
11:00	10:45～11:45 スッキリ!! 肩こり撃退ほぐし Haruka
:30	
12:00	
:30	12:30～13:30 体幹しっかり PILATES HATSUMI
13:00	
:30	
14:00	
:30	14:15～15:15 夏の汗活！ シェイプアップ YOGA HATSUMI
15:00	
:30	
16:00	
:30	16:00～17:00 寝たままYOGA SATSUKI
17:00	
:30	
	17:45　DOOR CLOSE

スッキリ!!肩こり撃退ほぐし
強度：★☆
上半身を中心に、筋膜リリースボールを使い
筋肉の深層部までアプローチしていきます。
むくみ解消、リフトアップ効果も期待できます。

体幹しっかりPILATES
強度：★★
パワーハウスと呼ばれる腹部から骨盤にかけての
身体の体幹部分をしっかり整えて、
姿勢改善、ボディメイクをしていきましょう！

夏の汗活！
シェイプアップYOGA
強度：★★～★★★
ボディメイク、シェイプアップ目的の
強度高めYOGAクラスです。
※強度の高いクラスのため、
ホットの環境に慣れた方向けです。

寝たままYOGA
強度：★
寝ポーズでリラックスしながら溶岩で暖まりましょう。
一日の終わりに心身をリセット。