

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

	8月11日	8月12日	8月16日
	MONDAY	TUESDAY	SATURDAY
	祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 8:40~17:45
	8:40 DOOR OPEN	8:40 DOOR OPEN	8:40 DOOR OPEN
9:00			
9:30	9:00~10:00 朝YOGA Haruka	9:00~10:00 bion PILATES ベーシック KUMIKO	9:00~10:00 bion YOGA リラックス SATSUKI
10:00			
10:30			
11:00	10:45~11:45 bionYOGA 美脚&美尻 Haruka	10:45~11:45 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO	10:45~11:45 bion de ダイエット SATSUKI
11:30			
12:00			
12:30	12:30~13:30 bion YOGA リラックス HATSUMI	12:30~13:30 bion ストレッチ &リセット EMI	12:30~13:30 bion YOGA リンパ Mie
13:00			
13:30			
14:00			
14:30	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 HATSUMI	14:15~15:00 bion YOGA 美腸 SACHIKO	14:15~15:15 筋膜リリース Haruka
15:00			
15:30			
16:00	16:00~17:00 バレエストレッチ SATSUKI	16:00~17:00 心休めるリラックス YOGA SACHIKO	16:00~17:00 bion YOGA エナジー Haruka
16:30			
17:00			
17:30			
	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE



Special

バレエストレッチ 強度：★

バレエの基本的な動きで、姿勢改善、柔軟性アップ、綺麗なしなやかな身体づくりを目指します。

Special

心休めるリラックスYOGA 強度：★

ヨガのアーサナで身体を整え、最後の仰向けのポーズをゆったり行い、心にも働きかけていきます。なにかと忙しく心の疲れを感じる方、気持ちをすっきりさせたい方に。

Special

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をきれいに血流アップ。