

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

	2月11日	2月23日
	WEDNESDAY	MONDAY
	祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 8:40~17:45
	8:40 DOOR OPEN	8:40 DOOR OPEN
9:00		
9:30		
10:00	9:00~10:00 朝YOGA HATSUMI	9:00~10:00 筋膜ケアストレッチ Haruka
10:30		
11:00	10:45~11:45 Powerフロー YOGA HATSUMI	10:45~11:45 YOGAフロー Haruka
11:30		
12:00		
12:30	12:30~13:30 ディープリラックス YOGA SATSUKI	12:30~13:30 やさしいPILATES HATSUMI
13:00		
13:30		
14:00		
14:30	14:15~15:15 ワークアウト ベリーダンス SATSUKI	14:15~15:15 ハタYOGA ~太陽礼拝~ HATSUMI
15:00		
15:30		
16:00	16:00~17:00 筋膜ケアストレッチ EMI	16:00~17:00 ディープリラックス YOGA SATSUKI
16:30		
17:00		
17:30		
	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE



朝YOGA
強度:★★
ゆっくりと身体を目覚めさせ、
快適な状態に整えていきましょう。

PowerフローYOGA
強度:★★★
呼吸に合わせてダイナミックに動いていきます。
筋力や集中力・柔軟性を高め、
心身共にリフレッシュしましょう。

ディープリラックスYOGA
強度:★
照明を落としたスタジオで、座位、寝位のポーズを中心
に、深い呼吸とともに行ないます。
身体を芯まで温めながらゆっくりとリラックスしましょう。

ワークアウトベリーダンス
強度:★★
ベリーダンスのしなやかな動きに、
ワークアウト要素をプラス。
お腹・ウエスト・ヒップを中心に、体幹を意識しながら
楽しくシェイプアップしていきます。

筋膜ケアストレッチ
強度:★
初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。
筋膜ケア×ストレッチで、カラダを調律・メンテナンス
していきます。

やさしいPILATES
強度:★
溶岩のパワーを感じながらゆっくり体幹を動かし、
美しい姿勢としなやかな身体を手に入れます。
ピラティスがはじめての方や、
基本的な動きを確認したい方にも
おすすめのクラスです。

ハタYOGA～太陽礼拝～
強度:★★
インナーマッスルを意識して動いていきます。
お腹周りスッキリ、体幹強化、姿勢改善も！！