

7月16日 (月・祝)

♪ SPECIAL LESSON 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。 <044-328-9970

美温 溝の口

検索

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion

夏でも美温がオススメのワケ★

夏はクーラーにアイスに冷たい飲み物…
暑い中でそんな過ごし方は
とっても気持ち良いですね。
けれどそんな気持ちよさは反対に
身体はどんどん冷えてしまいます。
女性にとって冷えは大敵！！
むくみや不調のもとに…

そこで！
美温に入って冷えとサヨナラ♪
身体を芯から温めることによって
冷えの対策に効果が期待できます。
また、身体が温まることによって代謝が上がり
シェイプアップにも繋がります！
冷え・むくみの改善に、
シェイプアップのために、
夏こそ美温を楽しみましょう！！



7/16	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	10:30~11:30 bion PILATES エクササイズ YUKI
11:30	12:30~13:30 bion ハワイアン YOGA IKUMI
14:00	14:00~15:00 bion de ダイエット TOMOKO
16:00	★溶岩浴★
17:00	★溶岩浴★
18:00	18:00~19:00 bion YOGA 美脚・美腕 YUKARIM
20:00	20:00 DOOR CLOSE

PILATESの動きに加え、エクササイズの要素を取り入れ、
夏に向けて身体づくりをしていきましょう！
インナーマッスルを鍛え、姿勢も美しく☆

初夏らしくハワイアンな音楽に合わせて
気持ちよくYOGAのポーズをとっていきます。
忙しい日常から抜け出してのんびりとした時間を
過ごしましょう♪

夏に向けてシェイプアップ♪
アップテンボな音楽に合わせて楽しく
身体を引き締めていきましょう！！

夏は脚と腕を出す季節…
自信をもって好きな洋服を楽しむために
脚と腕をしっかり引き締めていきましょう！
今回だけのスペシャルプログラム☆



青枠のクラスは他に比べて
運動量の多いクラスです。