

8月11日 (土・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

8/11

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よね。  
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！！



10:00	
10:00 DOOR OPEN	10:00
10:30	
11:00	
11:00~12:00	11:00
bion ダンス エクササイズ	11:30
KIYO	12:00
12:30	
13:00	
13:00~14:00	13:00
bion リンパ マッサージ	13:30
KIYO	14:00
14:30	
15:00	
15:30	
15:30~16:30	15:30
bion 経絡 ストレッチ	16:00
TOMOKO	16:30
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

ダンスの動きを取り入れて楽しくシェイプアップ♪  
明るい音楽に合わせて身体を動かします。  
暑さに負けず元気に運動☆

リンパの流れを良くし代謝をより上げていきます！  
セルフでしっかり揉みほぐしリラックスしながら  
身体の機能改善に繋がしましょう。

全身の経絡の機能改善を図るプログラムです。  
身体の不調を整えて元気に夏を過ごしましょう！！  
美温スタジオ内でのストレッチは格別♪

\* 溶岩浴 \*

17:00~18:00

18:00~19:00



青枠のクラスは他に比べて  
運動量の多いクラスです。