

9月17日・24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



<h3>9/17</h3>		<h3>9/24</h3>	
10:00	10:00 DOOR OPEN	10:00 DOOR OPEN	10:00
10:30	10:30-11:30 Breathing PILATES YUKI	10:30-11:30 Control PILATES YUKI	10:30
11:00			11:00
11:30			11:30
12:00			12:00
12:30	12:30~13:30 リンパ&アクティブ YOGA YUKARI	12:00~13:00 リンパ&アクティブ YOGA YUKARI	12:30
13:00			13:00
13:30			13:30
14:00			14:00
14:30		14:30~15:30 bion de ダイエット おなか TOMOKO	14:30
15:00	15:00		
15:30	15:30		
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30	17:30~18:30 ハタヨガベーシック YUKARI.M	17:30~18:30 エナジーYOGA YUKARI.M	17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00

特に呼吸を意識してインナーマッスルを使います。身体の引き締め、調整に効果が期待できます。

使用する筋肉を自身でコントロールしながらピラティスのポーズをとります。

リンパの流れを促すポーズを多くとりながら大きく身体を動かしてヨガのポーズをとります。

大好評のbion de ダイエット、おなかにフォーカスを当てコアと表面、両方の筋肉にはたらきかけていきます。

呼吸を意識を向けてリラックスしてヨガを楽しみます。ヨガが初めての方にも人気のレッスンです。

立位のポーズで力強い心身を目指します。美温に慣れてきた方向けのプログラムです。

青枠のクラスは他のクラスに比べて運動量の多いクラスです。

