

11月3日（土・祝）・11月23日（金・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

	11/3	11/23	
10:00	10:00 DOOR OPEN	10:00 DOOR OPEN	10:00
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30
11:00	ボールdeストレッチ TAEKO	むくみ解消 デトックスヨガ ANNA	11:00
11:30			11:30
	ストレッチボールを使用し、心地よくストレッチをしていきます。のんびりリラックス。	デトックスを促すポーズでむくみ解消に繋がります。秋冬太りを未然に防ぎ美しボディラインに。	
12:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00
12:30	脚トレ シェイプアップYOGA TAEKO	ムーンビューティー ヨガ ANNA	12:30
13:00			13:00
	脚のトレーニングで美脚を手に入れましょう。脚を鍛えたい方にオススメです。	月の満ち欠けに合わせた動きで心身共に癒していきます。普段のご自身と向き合ってみましょう。	
13:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30
14:00	骨盤すっきり YOGA MARIO	経絡YOGA 冬ver TOMOKO	14:00
14:30			14:30
	骨盤周りの調整を目的とし、スッキリとした骨盤を目指しましょう。	冬の経絡は腎臓ケアに着目していきます。不定愁訴改善策に繋がっていきます。	
15:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00
15:30	フェイスリンパ YOGA MARIO	ハタヨガ YUKA	15:30
16:00			16:00
	リンパの流れを良くし顔のむくみ改善します。YOGAとほぐして気持ちよく過ごしましょう。	ポーズを丁寧に時間をかけて行い、自分自身の体調や精神状態と向き合います。	
16:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:30
17:00	骨盤・股関節 YOGA TOMOKO	クラシック リラックスYOGA YUKA	17:00
17:30			17:30
	骨盤・股関節の調整をし、スッキリとした骨盤・美脚を目指していきます。	クラシックミュージックを流しながら、普段とは違う雰囲気でお美温を楽しみましょう。	
18:00	18:00~19:00		18:00
18:30	bion de ダイエット お尻・脚 TOMOKO		18:30
19:00			19:00
	大人気 bion de ダイエットのお尻・脚にフォーカスし楽しくシェイプアップ。		
19:30			19:30
20:00	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00