

HOLIDAY 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〉

1/14		
10:00	10:00-20:00	10:00
	10:00 DOOR OPEN	
10:30		10:30
11:00	10:30-11:30 美Bodyストレッチ YUKA	11:00
11:30		11:30
12:00		12:00
12:30	12:30-13:30 ハタヨガベーシック YUKARI.M	12:30
13:00		13:00
13:30		13:30
14:00		14:00
14:30		14:30
15:00	15:00-16:00 bion de ダイエット ～お尻・脚～ TOMOKO	15:00
15:30		15:30
16:00		16:00
16:30		16:30
17:00	17:00-18:00 フェイスリンパヨガ TOMOKO	17:00
17:30		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

美温 溝の口

検索

美Bodyストレッチ

ストレッチで気持ちよく、
より綺麗なボディラインを目指しましょう！

ハタヨガベーシック

呼吸に意識を向けて、
リラックスしてヨガを楽しみましょう♪

bion de ダイエット

～お尻・脚～

大人気のbion de ダイエット！
今回はお尻と脚をシェイプアップ！

フェイスリンパヨガ

リンパの流れを促し、
顔回りもすっきりさせましょう♪

青枠のクラスは他に比べて
運動量の多いクラスです。