

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〉

美温 溝の口

検索

10/14 (月・祝)

10:00-20:00

10:00 DOOR OPEN

10:30~11:30

bion PILATES ベーシック
YUKI

12:30~13:30

bion deダイエット
YUKA

14:00~15:00

bion ストレッチ&リセット
SANA

15:30~16:30

bion 快眠ヨガ
TOMOKO

17:00~18:00

お腹引き締めYOGA
TOMOKO

18:30~19:15

富士の溶岩deごろん

20:00 DOOR CLOSE

LESSON INFORMATION

15:30~16:30

快眠YOGA

担当：TOMOKO

ストレスの多い毎日、深い呼吸と共に
凝り固まった心身を開放します

自律神経を整え、快眠へと導きます。
頭周りのマッサージによりすっきり
リフトアップ効果も!

17:00~18:00

お腹引き締めYOGA

担当：TOMOKO

呼吸でインナーマッスル・アウターにも
刺激を入れることで腹部の強化に繋がります!

