

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

1/13 (月・祝)

10:00-20:00

10:00 DOOR OPEN

10:30~11:30

bionPILATESベーシック
SANA

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

12:30~13:30

bion deダイエット
YUKA

13:00

13:30

14:00

14:00~15:00

bion ストレッチ&リセット
SANA

14:30

15:00

15:30

15:30~16:30

美メイク&リラックスYOGA
TOMOKO

16:00

16:30

17:00

17:00~18:00

bion 肩こり改善
TOMOKO

17:30

18:00

18:30

18:30~19:15

富士の溶岩deごろん

19:00

19:30

20:00 DOOR CLOSE

LESSON INFORMATION

15:30~16:30
美メイク&リラックスYOGA
担当：TOMOKO

寒い時期こそ、気になる部分を動かして、ボディメイクをしましょう。後半はリラックス多め。ココロとカラダを整えましょう。

17:00~18:00
bion肩こり改善
担当：TOMOKO

寒くなるとより感じる肩や首の凝り…これらに必要な筋肉、肩甲骨にアプローチして緩和へと繋げていきます。フェイスタオルをお持ちください♪

