

# ホットヨガスタジオ美温溝の口

## HOLIDAY LESSON SCHEDULE

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。

1/12(月・祝)	
10:00-20:00	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:15 富士の溶岩deごろん
11:30	
12:00	
12:30	12:30~13:30 bion de リラックス YUKA
13:00	
13:30	★
14:00	祝日特別レッスン♪ 14:00~15:00 肩こり首こりすっきりヨガ
14:30	MARIKO
15:00	★
15:30	祝日特別レッスン♪ 15:30~16:30 デトックスヨガ
16:00	TOMOKO
16:30	★
17:00	祝日特別レッスン♪ 17:00~18:00 アロマリラックスヨガ
17:30	TOMOKO
18:00	★
18:30	
19:00	18:30~19:15 富士の溶岩deごろん
19:30	
20:00	20:00 DOOR CLOSE

### LESSON INFORMATION

#### \* 祝日特別レッスン\*

内容：肩こり首こりすっきりヨガ  
時間：14:00～15:00  
担当：MARIKO

ヨガの呼吸と動きを組み合わせ  
筋肉の緊張を解き、  
心と身体の状態をすっきりさせ  
整えていくクラスです。

#### \* 祝日特別レッスン\*

内容：デトックスヨガ  
時間：15:30～16:30  
担当：TOMOKO

立位のポーズやねじるポーズも入れながら  
少しアクティブに。  
年末年始の身体にアプローチしていきます。

#### \* 祝日特別レッスン\*

内容：アロマリラックスヨガ  
時間：17:00～18:00  
担当：TOMOKO

アロマの香りを感じながら身体をあたため  
脳も身体もリラックスへと導いていきます。



美温 溝の口

検索

ホットヨガ  
スタジオ  
Eion  
美温

※すべて消費税込の価格です。