

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 MARIKO ★
14:30	
15:00	
15:30	祝日特別レッスン♪ 15:30~16:30 デトックスヨガ TOMOKO ★
16:00	
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 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	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 美温
Bion

※すべて消費税込の価格です。