

バタバタの年末も、ホットひといき、カラダのメンテナンス！

今年1年、ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和をご利用いただき、誠にありがとうございました。
イベントレッスンを含めた「年末イベントスケジュール」をご案内いたします。

慌ただしい年末だからこそ、1年間頑張った自分のカラダに感謝を込めて、ぜひお楽しみください！

※年始のレッスン開始は、1/4（土）からとなります。



	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)	12/28 (土)	12/29 (日)
10:00	定休日開講のため 15分前入館となります。					富士の溶岩deごろん 9:15~10:00	
10:30	10:30~11:30 bion ENENT クリスマスフローヨガ CHIHIRO	10:30~11:30 bion EVENT ボール de YOGA MIHARU	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO	10:30~11:30 bion EVENT 太陽礼拝 YUUKI	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 KANZAKI	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 NORIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ RIE
12:00		12:00~13:00 bion YOGA フロー MIHARU	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 TOMO	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 YUUKI	12:00~13:00 bion EVENT 全身引き締め FLOW YOGA KANZAKI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NORIKO	12:00~13:00 bion EVENT ボール de ピラティス RIE
13:30							
14:00					13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 Mio	13:30~14:30 bion YOGA リンパ TOMO	13:30~14:30 bion EVENT フローヨガ TOMO
15:00			15:00~16:00 bion EVENT Christmas! 背中引き締め FLOW YOGA KANZAKI	15:00~16:00 bion EVENT 今年1年頑張ってくれた 私のカラダありがとうヨ ガ CHIHIRO	15:00~16:00 bion EVENT 全身まるっと 毒出しリンパ Mio	15:00~16:00 bion EVENT フローヨガ TOMO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック TOMO
17:00						16:30~17:30 bion YOGA ベーシック HONDA	16:30~17:30 bion YOGA リンパ TOMOKO
18:00						18:00~19:00 bion ストレッチ &リセット HONDA	
19:00	18:30~19:30 bion PILATES 姿勢 HONDA	18:30~19:30 bion YOGA リンパ Mio		19:00~20:00 bion YOGA リラックス SANAE	19:00~20:00 bion YOGA リラックス ASUMI		19:00 DOOR CLOSE
20:00		20:00~21:00 bion ストレッチ &リセット HONDA	20:00~21:00 bion EVENT moon yoga Deep Slow Flow Mio	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 SANAE	20:30~21:30 bion YOGA お腹痩せ MISAKO		
21:00						21:00 DOOR CLOSE	
22:00		富士の溶岩deごろん 21:30~22:15					
23:00		23:00 DOOR CLOSE					

■定員数は、10名（土日祝に限り13名）

青枠（黄色）のクラスは
イベントレッスンクラスとなります。

強度★3のレッスンとなります。

- ・全レッスン、完全予約制です。
- ・毎週月曜日クラスのみ、キッズスクールのお客様とロッカーを一緒にご使用いただく可能性がございます。

ホットヨガスタジオ美温 武蔵浦和 年末イベントスケジュール インフォメーション

12/23 (月)

時間	レッスン	強度	IR	内容
10:30~	bion EVENT クリスマスフローヨガ	★2	CHIHIRO	ゆったりとしたクリスマスソングを聴きながら、呼吸に導かれ全身をのびのびと動かしていきます。クリスマスと一緒に楽しみましょう。

12/24 (火)

時間	レッスン	強度	IR	内容
10:30~	bion EVENT ポール de YOGA	★2	MIHARU	ポールを使ってダイナミックにポーズをとります。気持ちのいい伸びで全身を整えましょう。

12/25 (水)

時間	レッスン	強度	IR	内容
15:00~	bion EVENT Christmas! 背中引き締め FLOW YOGA	★3	KANZAKI	「YOGA フロー」の内容をベースに、背中の引き締めを目標として動いていきます。
20:00~	bion EVENT moon yoga Deep Slow Flow	★2	Mio	2024年最後のムーンヨガ。今年も頑張ってきたご自分と静かに向き合う夜に。呼吸と共に大きく気持ちよく動きながら、深層まで滞りなくほぐし整え、労ります。

12/26 (木)

時間	レッスン	強度	IR	内容
10:30~	bion EVENT 太陽礼拝	★2	YUUKI	太陽礼拝12ポーズを、一呼吸一動作で、呼吸に合わせて行っていきます。朝一に行うことで、身体にエネルギーが充満し、活動的に過ごしやすいです。初心者の方もぜひご参加ください。
15:00~	bion EVENT 今年1年頑張ってくれた私のカラダありがとうヨガ	★1	CHIHIRO	「YOGA リラックス」をベースに、1年頑張ってくれたカラダに、感謝の気持ちを込めながら動いていきましょう。

12/27 (金)

時間	レッスン	強度	IR	内容
12:00~	bion EVENT 全身引き締め FLOW YOGA	★3	KANZAKI	「YOGA フロー」の内容をベースに、全身の引き締めを目標として動いていきます。
15:00~	bion EVENT 全身まるっと毒出しリンパ	★1	Mio	今年一年溜まってきた凝り張りむくみ全部、ほぐし出してあげましょう。深い呼吸とゆったり気持ち良い伸びで全身解放します。

12/28 (土)

時間	レッスン	強度	IR	内容
15:00~	bion EVENT フローヨガ	★3	TOMO	2024年の締めくくりとして、年内最後にヨガの集大成フローヨガでご自身のヨガを極めてみませんか？

12/29 (日)

時間	レッスン	強度	IR	内容
12:00~	bion EVENT ポール de ピラティス	★1	RIE	シンプルなピラティスエクササイズをストレッチボールを使用しておこないます。バランス力や集中力にチャレンジするクラスです。
13:30~	bion EVENT フローヨガ	★3	TOMO	2024年の締めくくりとして、年内最後にヨガの集大成フローヨガでご自身のヨガを極めてみませんか？