

ホットヨガスタジオ美温 祝日スケジュール 2024年11月

11月4日(月.祝)

10:00 DOOR OPEN	
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI
11:00	
11:30	
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MARI
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 bion 骨盤調整 HIROE
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リラックス AYA
15:30	
16:00	
16:30	19:00~20:00 肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

11月23日(土.祝)

10:00 DOOR OPEN	
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI
11:00	
11:30	
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUMI
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 bion ストレッチ&リセット NAOKO
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KAZUKO
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion YOGA シェイプ NAOMI
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	