

# 4/24(水)Nishifuna Day・4/30(火・祝) スペシャルレッスンスケジュール

## 4/24(水) Nishifuna Day

10:30~11:30  
bion  
コンディショニング  
YOGA  
KAORI

12:00~13:00  
bion  
自律神経調整  
YOGA  
MICHIKO

13:30~14:30  
bion YOGA  
骨盤調整  
Sachie

15:00~16:00  
bion YOGA  
美背中  
Sachie

16:30~17:30  
bion  
溶岩タイム  
※1,080円(税込み)  
【レッスンでは  
ございません】

18:00~19:00  
bion  
バレエ Beauty  
MINORI

19:30~20:30  
bion YOGA  
ベーシック  
CHIHANA

21:00~22:00  
bion  
美尻  
ストレッチ  
HIROKO

## 4/30(火・祝)

10:30~11:30  
bion  
ピラティス &  
リセット  
AKIKO.I

12:00~13:00  
bion  
ヒーリング  
YOGA  
ASUMI

13:30~14:30  
bion  
ハリウッド  
YOGA  
RIN

15:00~16:00  
bion  
バレエ  
Beauty  
YOKO

16:30~17:30  
bion  
筋調整  
YOGA  
EMI

※4/30は祝日のため18時閉館となります。予めご了承ください。

今年も早いもので4月に突入し、花粉シーズン真っ只中です。もうすでに花粉症に悩まされている方が多くいらっしゃると思いますが、美温の溶岩効果でミネラル補給+体温UPでアレルギーに負けないカラダづくりをしていきましょう！！

### お申し込み方法

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。  
TEL 047-431-0363 美温 西船橋  
(3/31(日)より受付開始いたします。)



ホットヨガ  
スタジオ 美温