

# ホットヨガスタジオ美温 大崎

## 2024年11月23日(土) LESSON SCHEDULE

11/23(Sat.)	
8:00	7:45 DOOR OPEN
8:30	8:00~9:00 bion ストレッチ&リセット AKIKO
9:00	
9:30	
10:00	10:00~11:00 bion PILATESベーシック RIE
10:30	
11:00	
11:30	11:20~12:20 bion ストレッチ &ビューティ RIE
12:00	
12:30	
13:00	12:40~13:40 bionYOGA骨盤調整 YUKIKO
13:30	
14:00	<b>祝日SPECIALレッスン</b> 14:00~15:00 美顔YOGAリラックス YUKIKO
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:30 DIET YOGA hiromi
16:00	
16:30	
17:00	17:00~18:00 富士の溶岩deごろん
17:30	
18:00	20:00 DOOR CLOSE

### Special Lesson Information

☆めぐりを良くしてすっきり☆

時間：14:00~15:00

美顔YOGAリラックス

強度：★

やさしいヨガのポーズで全身の巡りを良くし、顔と頭の簡単なセルフマッサージで日々のコリや疲れをほぐします。より美しい顔・身体を一緒に作りましょう♪



お友達紹介システム  
一緒だともっと楽しい♪

おんとも  
**温友**

ご紹介者様には、  
ギフト券2,000円分

ご入会者様は、  
マンスリー会員にご入会の場合  
入会事務手数料 0円  
初月分会費 0円

※事前にレッスンのご予約をお願いいたします。  
※レッスン当日、受付に「温友●●さんの紹介で」とお伝えください。