

# ホットヨガスタジオ美温 大崎

## 2024年12月28日(土) LESSON SCHEDULE

12/28(Sat.)	
7:45	DOOR OPEN
8:00~9:00	bion ストレッチ &リセット AKIKO
9:00	
10:00	祝日特別レッスン
10:00~11:00	ストレッチポール de PILATES RIE
11:00	
11:20~12:20	bion ストレッチ&ビューティ RIE
12:00	
13:00	祝日特別レッスン
12:40~13:40	bion de お腹痩せYOGA YUKIKO
13:30	
14:00~15:00	bion YOGAリラックス YUKIKO
15:00	
15:30~16:30	DIET YOGA hiromi
16:00	
17:00~18:00	bion YOGAリンパ EMI
18:00	
20:00	DOOR CLOSE

### Event Lesson Information

☆シンプルだけどちょっとチャレンジ☆

時間：10:00~11:00

ストレッチポール de PILATES

強度：★

シンプルなピラティスエクササイズをストレッチポールを使って行うことで、バランス力や集中力にチャレンジするクラスです。

☆きゅきゅっと引き締め☆

時間：12:40~13:40

bion de お腹痩せYOGA

強度：★★

お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。



お友達紹介システム  
一緒にだともっと楽しい♪

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。