

# ホットヨガスタジオ美温 大崎

## 2025年3月20日(木) LESSON SCHEDULE

3/20(Thu.)	
9:00	9:30 DOOR OPEN
9:30	
10:00	10:00~11:00 bion YOGA ベーシック Kiyō
10:30	
11:00	
11:30	11:30~12:30 bion PILATES ベーシック Kiyō
12:00	
12:30	
13:00	期間限定レッスン
13:30	13:00~14:00 美メイク& ストレッチ AKIKO
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	15:10~16:10 美温パーソナル Mutsumi
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion de ダイエット yuka
17:00	
17:30	
18:00	18:00~19:00 bion YOGA 美腸 yuka
18:30	
19:00	
	20:00 DOOR CLOSE

### Event Lesson Information

3月までの期間限定プログラム☆

### 美メイク&ストレッチ

時間：13:00~14:00

強度：★★

寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かして、ボディメイクしましょう。  
後半はゆったりストレッチで、ココロとカラダを整えましょう。



おんとも

# 温友

紹介するとどちらにもうれしい特

マンスリー会員にご入会の場合  
ご紹介者様には、  
ギフト券 2,000円分

ご入会者様は、  
事務手数料・初月分会費  
まとめて 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。