

ホットヨガスタジオ美温 大崎

★★ゴールデンウィーク SPECIAL LESSON SCHEDULE★★

- ・全レッスン、完全予約制です。レッスン予約サイトよりご予約ください。
- ・毎週月曜日は定休日でございます。
- ・レッスン内容・担当の変更は予約サイト・館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・当スタジオのご利用が初めての方は、まずは体験レッスンをお受けください。

<キャンセル規定>
レッスン開始30分前までに予約サイトよりキャンセル登録をお願いいたします。
 キャンセル期限までに予約サイトより正
 常にキャンセル登録が行われなかった場
 合および無断キャンセルの場合はレッス
 ン消化扱いとなります。

	5/3(Sat.)	5/4(Sun.)	5/6(Tue.)
8:30		8:45 OPEN	
9:00	9:30 OPEN		9:30 OPEN
9:30		9:00~10:00 bion YOGA 美腸 ERI	
10:00	祝日イベントレッスン		イベントレッスン
10:30	10:00~11:00 ストレッチポール de PILATES RIE		10:00~11:00 ビューティストレッチ &エクササイズ YUKIKO
11:00		10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 ERI	
11:30			
12:00	11:20~12:20 bion ストレッチ &ビューティ RIE	イベントレッスン	11:20~12:20 bion YOGA 美腸 EMI
12:30		12:00~13:00 よくばり ビューティYOGA SHIZUKA	
13:00	12:40~13:40 bion YOGA ベーシック YUKIKO		12:40~13:40 bion YOGA リンパ EMI
13:30			
14:00		13:30~14:30 bion YOGA リンパ REIKA	
14:30	14:00~15:00 富士の 溶岩deごろん		14:00~15:00 富士の 溶岩deごろん
15:00			
15:30	15:20-16:20 DIET YOGA hiromi	15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん	15:20~16:20 富士の 溶岩deごろん
16:00			
16:30		16:30~17:30 bion ストレッチ &骨盤 kiyo	
17:00	16:40~17:40 bion ストレッチ &リセット EMI		16:40~17:40 bion ストレッチ &ビューティ kiyo
17:30			
18:00	18:00~19:00 bion YOGA リンパ EMI	18:00-19:00 bion YOGA 美背中 kiyo	18:00-19:00 bion お腹痩せ YOGA kiyo
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	20:00 CLOSE		

Lesson Information

祝日イベント /
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、バランスかや集中力にチャレンジするクラスです。

期間限定 /
よくばりビューティYOGA

強度：★

王道のヨガポーズと頭皮マッサージをレッスンの中で行い、満足感を得ながら美しくなりましょう。新生活が始まる時期、新しくヨガを始めてみたい方に向けたレッスンです。

ビューティストレッチ&エクササイズ

強度：★

溶岩の温かさを感じながらストレッチで身体をほぐし、簡単なエクササイズで程よく引き締めていきます。すっきりと伸びやかな身体をつくっていきましょう。



おんとも

温友

紹介するとどちらにもうれしい特典!

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。