



# HOLIDAY SCHEDULE

3月21日(水)

WEDNESDAY

:30	10:30~11:30 bion YOGA 肩すっきり NAOKO	:30
:30		:30
12:00	12:00~13:00 bion YOGA デトックス NAOKO	12:00
:30		:30
13:00		13:00
:30	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック AKANE	:30
14:00		14:00
:30		:30
15:00	15:00~16:00 bion YOGA ボディクレンジング AKANE	15:00
:30		:30
16:00		16:00
:30	16:30~17:30 bion YOGA 美顔ストレッチ MASUMI	:30
17:00		17:00
:30		:30
18:00		18:00
:30	祝日日程の為、 10:00~19:00までの 営業時間とさせていただきます。	:30
19:00		19:00

〈肩すっきりYOGA〉★

タオルを使用したの肩こり解消を狙ったレッスンです。

〈ボディクレンジング〉★

お腹まわりを中心に、ねじりのポーズを多く取り入れます。老廃物排出効果が期待出来ます。

〈美顔ストレッチ〉★

表情筋を意識したトレーニングを行い、むくみ解消を狙います。