

ホットヨガスタジオ美温 芦花公園

4月27日(土)~5月6日(月) GW SCHEDULE



	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
10:00									
10:30									
11:00	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YOKO.Y	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック YUMI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック RISA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ SAE	10:30~11:30 bion ストレッチ &骨盤 ERIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &せなか MAKI	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YOKO.Y	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック YUMI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック RISA
11:30									
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リンパ YOKO.Y	12:00~13:00 bion PILATES 姿勢 YUMI	12:00~13:00 moon YOGA RISA	12:00~13:00 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO	12:00~13:00 bion PILATES 美脚 ERIKO	12:00~13:00 bion de ダイエット MAKI	12:00~13:00 bion YOGA リンパ YOKO.Y	12:00~13:00 bion PILATES 姿勢 YUMI	12:00~13:00 moon YOGA RISA
12:30									
13:00									
13:30	13:30~14:30 bion de ダイエット MICHIKO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス SATSUMI	13:30~14:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円	13:30~14:30 bion バレエ beauty AKIKO	13:30~14:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円	13:30~14:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円		13:30~14:30 bion YOGA リラックス SATSUMI	13:30~14:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円
14:00									
14:30							13:30~16:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円		
15:00	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック MICHIKO	15:00~16:00 bion de ダイエット SATSUMI	15:00~16:00 ボディメイク お腹 SATSUMI	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 CHINATSU	15:00~16:00 bion バレエ beauty MAI	15:00~16:00 ボディメイク バストアップ デコルテ SATSUMI		15:00~16:00 bion de ダイエット SATSUMI	15:00~16:00 ボディメイク 背中 SATSUMI
15:30									
16:00									
16:30	16:30~17:30 bion YOGA 美背中 YUMIKO	16:30~17:30 bion ストレッチ &ビューティ SATSUMI	16:30~17:30 ボディメイク 美脚 SATSUMI	16:30~17:30 bion YOGA エナジー YOKO.Y	16:30~17:30 ストレッチ &姿勢 MAI	16:30~17:30 ボディメイク お尻 SATSUMI	16:30~17:30 bion YOGA 美背中 YUMIKO	16:30~17:30 bion ストレッチ &ビューティ SATSUMI	16:30~17:30 ボディメイク 二の腕 SATSUMI
17:00									
17:30									
18:00	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO	18:00~19:00 bion YOGA リラックス YUMIKO	18:00~19:00 プラーナ YOGA SATSUMI	18:00~19:00 bion YOGA リラックス YOKO.Y	18:00~19:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円	18:00~19:00 陰 YOGA SATSUMI	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO	18:00~19:00 bion YOGA リラックス YUMIKO	18:00~19:00 肩こり解消 YOGA SATSUMI
18:30									
19:00									
19:30	19:15~20:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円								
20:00									
20:30									
21:00									

【GW営業時間】

4月27日(土)10:00~21:00 / 4月28日(日)~5月6日(月)10:00~20:00 / 5月2日(木)休館日

レッスン インフォメーション		
レッスン名	強度	内容
ボディメイク お腹	★★	下腹部、ウエスト周り、腰のくびれの引き締めを目的としたクラスです。
ボディメイク 美脚	★★	PILATESやストレッチ要素を取り入れながら、「美脚」づくりを目的としたボディメイククラスです。
プラーナ YOGA	★	呼吸を整えることで自律神経のバランスをとり、心身をリセットするリラクゼーションクラスです。
ストレッチ&姿勢	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。
moon YOGA	★~★★★	月の満ち欠けにあわせたアーサナで、ココロとカラダのバランスを整えます。moon yoga を通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。
ボディメイク バストアップ・デコルテ	★★	キレイなデコルテは顔周りを明るくしてくれます。鎖骨、バストアップ、肩の位置を整えます。
ボディメイク お尻	★★	ヒップアップ、小尻、丸みのあるキレイな形のお尻を目指します。
陰 YOGA	★	身体の重さを使って、ポーズのキープ時間を長めにとって深くゆるめるクラスです。
ボディメイク 背中	★★	姿勢改善、たるみのない背中美人を目指します。腰痛をお持ちの方は、ご無理のない範囲でご参加ください。
ボディメイク 二の腕	★★	これからの季節に向けて、細くスッキリとした二の腕に！筋肉を大きくしてしまわないように、引き締めの動きをメインに行っていきます。
肩こり解消 YOGA	★	コリ固まった首や肩まわりの筋肉をほぐし、肩甲骨の動きをよくしていきます。