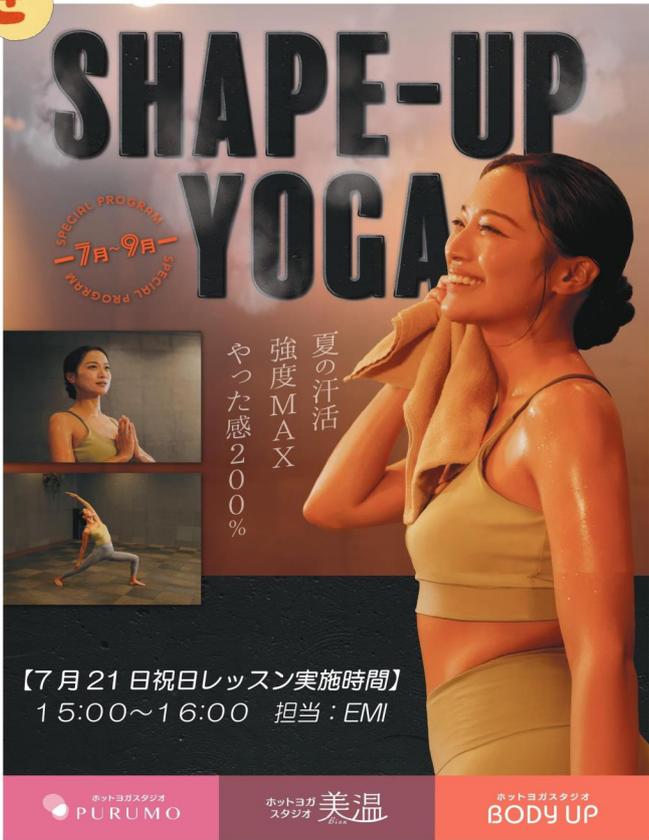




# ホットヨガスタジオ美温 芦花公園

## 7月21日(月・祝)HOLIDAY SCHEDULE



21日(月)		レッスン インフォメーション	
10:00		レッスン名	内容
10:30		bionYOGA リンパ	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするアーサナ(ポーズ)や動きを行うことで、身体をスッキリさせます。
11:00	10:30~11:30 bion YOGA リンパ Satomi	bionYOGA 骨盤調整	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ(ポーズ)を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
:30		bion YOGAベーシック	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本のアーサナ(ポーズ)で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
12:00		限定プログラム 夏の汗活!シェイプアップYOGA	夏もしっかり汗をかこう! ホットスタジオで楽しくエクササイズ! ボディメイク、シェイプアップ目的の強度高めYOGAクラスです。
:30	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック sayaka	限定プログラム ボディケアストレッチ	フォームローラーを使用してリンパマッサージや、より深層部までストレッチを感じていただけるプログラムです。
13:00		限定プログラム ピラティス	マジックサークル(リング)を使用してよりコアにスイッチが入るよう身体を整えるプログラムです。
:30	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 sayaka	<div data-bbox="486 974 694 1064" style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; font-weight: bold; color: orange;">おらせ</div> 	
15:00	祝日 限定レッスン		
:30	15:00~16:00 夏の汗活!シェイプ アップYOGA EMI		
16:00			
:30	祝日 限定レッスン		
17:00	16:30~17:30 ボディケアストレッチ MIYABI		
:30			
18:00	祝日 限定レッスン		
:30	18:00~19:00 ピラティス MIYABI		
19:00			
:30			
20:00	20:00 DOOR		