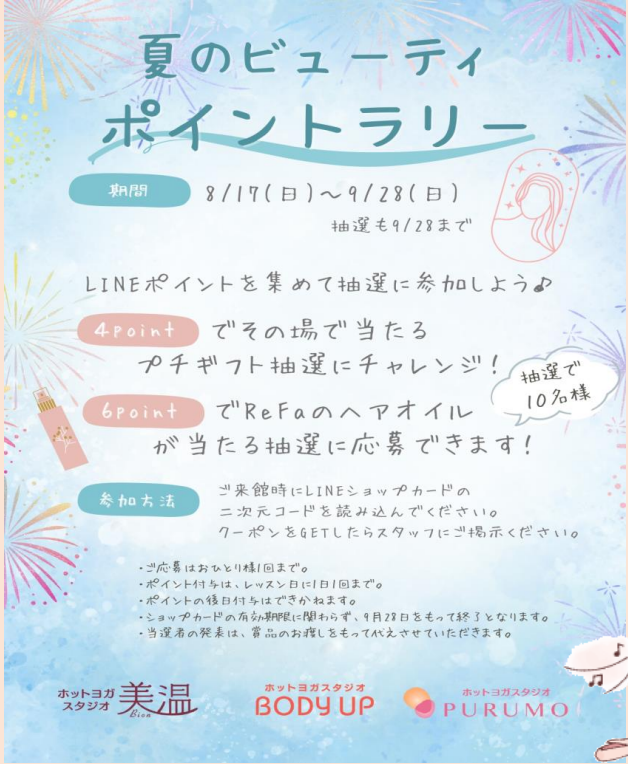




ホットヨガスタジオ美温 芦花公園

9月15日・23日祝日特別レッスンスケジュール



	15日(月)	23日(火)	レッスン インフォメーション	
			レッスン名	内容
10:00				
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	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ MAKI	bionYOGA 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。
11:30			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。
12:00			bionYOGA 美背中	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすと同時に、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
12:30	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック SHIZUKA	12:00~13:00 汗活！シェイプ アップYOGA YUMIKO	bionYOGA リラックス	座位、寝位でのポーズを多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
13:00			bionストレッチ &ビューティ	姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、身体を芯からほぐします。温かいことで身体が動かしやすいので、アプローチがより深くなります。
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 SHIZUKA	13:30~14:30 bion YOGA リラックス YUMIKO	女性ホルモン活性化YOGA	股関節周りをほぐし、体の巡りを良くするポーズを中心に実施します。1つ1つのポーズをゆっくりと行い、呼吸をしっかりと筋肉に届けていきましょう。
14:00			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。
15:00				
15:30	15:00~16:00 汗活！シェイプ アップYOGA EMI	15:00~16:00 bion YOGA 美背中 sachie		
16:00				
16:30	16:30~17:30 bion YOGA リラックス EMI	16:30~17:30 女性ホルモン活性化 YOGA TSUGUKO		
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE		



ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion

