

# ホットヨガスタジオ美温 六本松 HOLYDAY LESSON SCHEDULE

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。



11/4(MON)	
8:45 DOOR OPEN	
9:00	9:00~10:00 morning YOGAリラックス AKIKO
:30	
10:00	pick up 10:30~11:30 お腹痩せ YOGA AKIKO
:30	
11:00	pick up 12:00~13:00 美魔女を目指す コアトレーニング MAYA
:30	
12:00	pick up 14:15~15:15 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ MAKO
:30	
13:00	16:00~17:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
:30	
14:00	17:30~18:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
:30	
15:00	20:00 DOOR CLOSE
:30	

  
**お腹痩せ  
YOGA**  
 強度★★  
 お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の筋肉を目を覚めさせ、  
 下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！  
 『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。

  
**美魔女を目指す  
コアトレーニング♡**  
 強度★★  
 美魔女（※実年齢よりも10歳以上若く見える女性という定義を引用）の共通点としてよくあげられるのが「脚の筋肉がしっかりとついていること」！  
 このクラスでは下半身を重点的に鍛え美魔女を目指します♪  
 コアトレーニングで体幹も鍛え、

  
**キック&パンチde  
滝汗シェイプアップ**  
 強度★★★  
 キックとパンチの動きを取り入れたエクササイズレッスンです。パンチの動きで二の腕・背中・ウエストを集中的にシェイプアップ。  
 さらに下半身を安定させますので、太ももの引き締めやむくみも楽々！  
 ストレス発散におすすめのプログラムです。  
 ※ホットになれていない方は、無理をしないようにご参加ください。

\6のつく日は/  
**◆◆6本松美温の日◆◆**  
 11/6(水),11/16(土),11/26(火)  
 クーポンコードを入力し  
 チケットの購入をすると  
 10%OFFでご購入  
 いただけます！※別紙にてご案内。

11/23(SAT)	
8:45 DOOR OPEN	
9:00	9:00~10:00 bion PILATES ベーシック CHIGUSA
:30	
10:00	pick up 10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI
:30	
11:00	pick up 12:00~13:00 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI
:30	
12:00	pick up 14:15~15:15 スロー YOGA AKIKO
:30	
13:00	16:00~17:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
:30	
14:00	17:30~18:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
:30	
15:00	20:00 DOOR CLOSE
:30	

