

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。



BION.ROPONMATSU

2/11(TUE)		2/24(MON)	
9:00	9:00~10:00 morning YOGA リラックス AZUSA	9:00	9:00~10:00 morning YOGA リラックス YUMIKO
10:00	10:30~11:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA	10:00	10:30~11:30 bion リンパドレナージュ KUMIKO
11:00	12:00~13:15 リセット&ビューティー YOGA SATOMI	11:00	12:00~13:00 bion ストレッチ& ビューティー MAYA
13:00	13:45~15:00 極上リンパ YOGA NONO	13:00	13:30~14:30 むくみ解消 YOGA AKIKO
15:00	16:00~17:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	15:00	15:00~16:00 滝汗 de メリハリ BODY MAKO
16:00	17:30~18:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	16:00	17:00~18:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
17:00		17:00	
18:00		18:00	
19:00		19:00	
20:00	DOOR CLOSE	20:00	DOOR CLOSE

12:00~13:15
リセット&
ビューティー
YOGA
SATOMI

75分のレッスンの中で 柔らかめのボールを使う事から始め、筋膜をリリース。筋肉の張り付きや 身体歪みをリセット。そこから骨格を整え本来の身体に戻し、ヨガのポーズへと繋げていきます。骨格が整うと 無理なく苦痛なく自然な形でポーズを取れ、今まで痛いと感じていたポーズや 頑張り過ぎて止まってしまっていた変化を

13:45~15:00
極上リンパ
YOGA
NONO

ヨガのポーズと溶岩の温かさを感じながらリンパの流れを良くし、全身にフォーカスしていきます！75分と特別レッスンとなっていますのでしっかり動かしていきますよ！

pick up

pick up



ホットヨガ 美温
スタジオ Bion