



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

4/29(TUE)	
9:00	8:45 DOOR OPEN
9:30	 9:00~10:00 bion YOGA 骨盤調整 RIHO
10:00	
10:30	10:30~11:30 美魔女を目指す コアトレーニング♡ MAYA 
11:00	
11:30	12:00~13:00 リセット&ビューティー YOGA SATOMI 
12:00	
12:30	 13:30~14:30 bion YOGA リンパ NONO
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:30 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	
16:30	
17:00	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。
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	DOOR CLOSE



祝日イベントレッスン

10:30~11:30

美魔女を目指す コアトレーニング♡

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すよ〜コアトレーニングで体幹も鍛え、二の腕やお尻など美ボディには欠かせないパーツもシェイプアップしていきましょう！いつもより追い込んでトレーニングしてみたい方におススメのクラスです♡

12:00~13:00

リセット& ビューティーYOGA

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呼に変化を感じる事ができます。

昭和の日



ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion