

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。



7/21(MON)	
9:00 :30	9:00~10:00 肩甲骨リセット YOGA AKIKO
10:00 :30	10:30~11:30 bion リンパドレナージュ KUMIKO
11:00 :30	12:30~13:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA
12:00 :30	14:15~15:15 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ MAKO
13:00 :30	15:45~16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー ②パーソナルレッスン
14:00 :30	17:15~18:15 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー ②パーソナルレッスン
15:00 :30	※祝日のため18:15以降のレッスンはありません。
16:00 :30	
17:00 :30	
18:00 :30	
19:00 :30	
20:00	DOOR CLOSE

7月の祝日の目玉

9:00~10:00
肩甲骨リセットYOGA

以前、GWで好評でした
肩甲骨リセット！
祝日限定で復活！
はりつきやすい肩甲骨を
緩めて柔らかくしていきます。
肩甲骨を動かすと
皮下脂肪を燃やす細胞が活性化される
ためダイエットにもオススメです。
肩こりや猫背のお悩みの方にも◎

14:15~15:15
キック&パンチde
滝汗シェイプアップ

夏の暑いときこそ！
キックやパンチなど動きを入れた
エクササイズ。
二の腕・背中・ウエストを集中的に
シェイプアップし、さらに下半身を
安定させ太ももの引き締めや
むくみも撃退！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。