

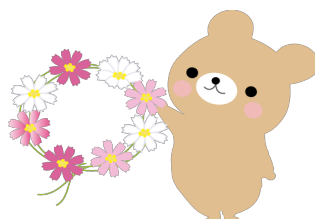
ホットヨガスタジオ美温 六本松 HOLYDAY LESSON SCHEDULE

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_ROPPONMATSU

9/15(MON)		9/23(TUE)
9:00 9:00~10:00 夏の汗活！ シェイプアップYOGA YUMIKO		9:00 9:00~10:00 bion YOGA 美脚&美尻 HITOMI
10:30 10:30~11:30 bion リンパドレナージュ AZUSA	肩甲骨リセット YOGA 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 ダイエットにもおススメです。 猫背や肩こりが気になる方も◎。	10:30 10:30~11:30 bion YOGA リンパ MAYA
12:00 12:00~13:00 bion ストレッチ& ビューティー MAYA		12:00 12:00~13:00 bion YOGA フロー SATOMI
13:30 13:30~14:30 bion YOGA フロー RIHO		13:30 13:30~14:30 bion ストレッチ& リセット AKIKO
PICK UP 15:00 15:00~16:00 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ MAKO	キック&パンチde 滝汗シェイプアップ 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。	15:00 15:00~16:00 リンパめぐりヨガ AKIKO
PICK UP 16:30 16:30~17:30 肩甲骨リセット YOGA AKIKO		16:45 16:45~17:45 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。
20:00 DOOR CLOSE		20:00 DOOR CLOSE



ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion