

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

11/3(MON)	
9:00	8:45 DOOR OPEN
9:30	9:00~10:00 bion YOGA フロー RIHO
10:00	
10:30	
11:00	10:30~11:30 ルーシーダットン KUMIKO
11:30	
12:00	pick up 12:00~13:00 美魔女♡ 美尻トレーニング MAYA
12:30	
13:00	
13:30	pick up 13:30~14:30 股関節つまり解消 YOGA AKIKO
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ MAKO
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円(税込) ※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。
17:00	
17:30	
18:00	
20:00 DOOR CLOSE	

祝日イベントレッスン



美魔女♡ 美尻トレーニング

トレーニング用のゴムバンドを使用して
お尻にアプローチするクラスです。
お尻の筋肉は人体の中でも大きいので、
鍛えることで基礎代謝が上がりやすく、
またお尻の筋肉は股関節の周りに
存在しているため、鍛えることで
体の軸が安定し、姿勢が向上します。
美しいシルエット・美尻を
目指しましょう♪



股関節つまり解消 YOGA

寒くなる前の季節の変わり目に！
股関節をつまりを解消することで
柔軟性の向上や血流の流れがよくなり、
下半身のむくみや体の冷えを
軽減することができます！



ヒーリングYOGA

月の終わり、お仕事などの
疲労がたまっている時期だと思います。
ヒーリングとは副交感神経を働きかけ
自律神経を整えやすくなります。
副交感神経を優位にさせ、
心と体をリラックス状態へと導きます♪
少しでも疲労を回復したい！という方に
おススメ！



11/24(MON)	
9:00	8:45 DOOR OPEN
9:30	9:00~10:00 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA YUMIKO
10:00	
10:30	
11:00	10:30~11:30 ルーシーダットン KUMIKO
11:30	
12:00	pick up 12:00~13:00 美魔女♡ 美尻トレーニング MAYA
12:30	
13:00	
13:30	pick up 13:30~14:30 ヒーリングYOGA AKIKO
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ MAKO
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion PILATES 姿勢 SHINOBU
17:00	
17:30	
18:00	
20:00 DOOR CLOSE	



ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion