

# ホットヨガスタジオ美温高尾

## 5月3日(金)4日(土)6日(月) LESSON SCHEDULE

	5月3日(金・祝)	5月4日(土・祝)	5月6日(月・祝)	
10:00				10:00
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リンパ AYUMI	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー TOMOKO	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO	10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 AYUMI	12:00~13:00 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	12:00~13:00 bion YOGA リンパ KEIKO	12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30	13:30~14:30 ペタ腹・プリ尻ヨガ &ピラティス ASAMI	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 SHIZUKA	13:30~14:30 bion YOGA リラックス YOKO.D	13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00	15:00~16:00 ストレッチ &ビューティー ASAMI	訂正 15:00~16:00 ヨガニドラー SHIZUKA	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 YOKO.D	15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	訂正 16:30~17:30 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ YUMI	16:30~17:30 しなやか bodyピラティス SHIZUKA	16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット AYUMI	16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	18:00~19:00 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります。	18:10~19:10 bion ストレッチ &骨盤 YUMI	18:00~19:00 bion de お腹痩せ YOGA Kiyō	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
20:00				20:00

