


ホットヨガスタジオ美温高尾

11月 4日(月) LESSON SCHEDULE

MONDAY	
10:00	
10:30	
11:00	10:30~11:30 朝目覚めピラティス TOMOKO
11:30	
12:00	
12:30	12:00~13:00 ストレッチ&リセット TOMOKO
13:00	
13:30	
14:00	13:30~14:30 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります
14:30	
15:00	
15:30	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 AYUMI
16:00	
16:30	
17:00	16:30~17:30 bion YOGA リラックス AYUMI
17:30	
18:00	
18:30	18:00~19:00 bion PILATES ベーシック Kiyo
19:00	