

# ホットヨガスタジオ美温高尾

## 11月23日(土) LESSON SCHEDULE

MONDAY

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

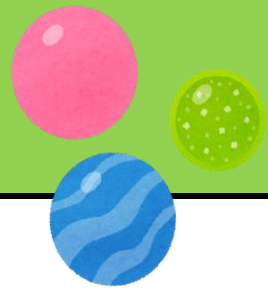
18:30

19:00



10:30~11:30  
bion de お腹痩せYOGA  
Kiyoko

12:00~13:00  
bion ストレッチ&ビューティー  
Kiyoko



13:30~14:30  
グラウンディング YOGA  
SHIZUKA

大地に根を張る力強い  
ポーズで下半身を強化し  
内なる静寂を感じましょう

15:00~16:00  
上半身すっきり YOGA  
SHIZUKA



冬目前に縮こまりやすい  
上半身をすっきりほぐして  
ゆるゆる巡らせましょう!

16:30~17:30  
しなやかbody ピラティス  
SHIZUKA

曲線的な動きを意識した  
エクササイズで女性らしい  
しなやかさを目指します



18:00~19:00  
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