

ホットヨガスタジオ美温高尾

2月 24日(月) LESSON SCHEDULE

MONDAY



10:30~11:30
お腹スッキリPILATES
TOMOKO

下腹部やウエストにフォーカスしたピラティスです。
お腹周りを引き締めていきましょう！

12:00~13:00
ストレッチ&リセット
TOMOKO



13:30~14:30
bion YOGA リラックス
YOKO.D



15:00~16:00
bion YOGA リンパ
YOKO.D

16:30~17:30
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

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