

ホットヨガスタジオ美温高尾
4月 29日(火) LESSON SCHEDULE

TUESDAY

10:00

10:30

10:30~11:30
moon yoga
ASAMI

11:00

11:30

12:00

オススメ!

12:00~13:00
ダイエットスペシャル
Kiyoko

12:30

13:00

ボールやチューブを使用して60分ダイエットスペシャル!

13:30



13:30~14:30
bion YOGA リラックス
Kiyoko

14:00

14:30

15:00

15:00~16:00
bion ストレッチ&ビューティ
YUKI

15:30

16:00

16:30



16:30~17:30
bion YOGA ベーシック
YUKI

17:00

17:30

18:00

18:00~19:00
キック&パンチ&コンディショニング
YOKO.S

18:30

19:00

通常レッスンよりも動きます! *グローブは使用しません

