

ホットヨガスタジオ美温高尾

5/3 (土) 5/5 (月) 5/6 (火) LESSON SCHEDULE

	5/3(土・祝)	5/5(月・祝)	5/6(火・祝)	
10:00				10:00
10:30	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ TOMOKO	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック SHIZUKA	10:30~11:30 moon yoga ASAMI	10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00	12:00~13:00 bion PILATES 美脚 TOMOKO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス SHIZUKA	12:00~13:00 bion de ダイエット Kiyoko	12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30	13:30~14:30 よくばり Beauty YOGA SHIZUKA	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット AYUMI	13:30~14:30 bion YOGA リラックス Kiyoko	13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック SHIZUKA	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック AYUMI	15:00~16:00 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	15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	16:30~17:30 bion YOGA リラックス SHIZUKA	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 YOKO.D	16:30~17:30 bion ストレッチ &せなか YOKO.S	16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00		18:00~19:00 よくばり Beauty YOGA YOKO.D	18:00~19:00 キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ YOKO.S	18:00
18:30	18:10~19:10 bion ストレッチ&骨盤 YUMI			18:30
19:00				19:00