

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 HOLIDAY SCHEDULE

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 TEL : 0422-40-1700

4月29日	
MONDAY	
祝日営業 8:40~17:45	
8:40 DOOR OPEN	
:30	
9:00	9:00~10:00 ヒーリング YOGA HARU
:30	
10:00	
:30	
11:00	10:45~11:45 暗闇YOGA HARU
:30	
12:00	
:30	
13:00	12:30~13:30 ペタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス HATSUMI
:30	
14:00	
:30	
15:00	14:15~15:15 上半身スッキリ YOGA HATSUMI
:30	
16:00	16:00~17:00 ミュージックフロー PILATES EMI
:30	
17:00	
:30	
17:45 DOOR CLOSE	



ヒーリングYOGA
強度:★
深い呼吸と共に、ひとつのポーズを長めにゆったりと行います。
自律神経整え、心の緊張をほぐしていきましょう。

暗闇YOGA
強度:★★
普段よりも照明を落としたスタジオの中で、自分自身と向き合う時間を。
周りの目を気にすることなく、心の奥からリラックスしヨガを楽しめます。

ペタ腹・プリ尻ヨガ&ピラティス
強度:★★
ヨガでは心に、ピラティスでは身体に働きかけます。
ピラティス→ヨガ→ストレッチボールの順に身体を動かし、気になるお腹やお尻を美しいプロポーションへと導いていきます。

上半身スッキリYOGA
強度:★★
猫背やストレートネック、デスクワーク等で前かがみになることが多い方、だるくなりやすい上半身を集中的にほぐしていきましょう。
姿勢も整って、心身スッキリ!

ミュージックフローPILATES
強度:★★
音楽のリズムで楽しみながら、呼吸とピラティスのエクササイズを合わせて流れるように動いていきます。