

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 週替わりLESSON SCHEDULE 5月

5月5日	5月12日	5月19日	5月26日
SUNDAY	SUNDAY	SUNDAY	SUNDAY
※GW SCHEDULE をご覧ください	14:15~15:15 bion PILATES 美脚 TOMOKO	14:15~15:15 bion YOGA 美腸 UME	14:15~15:15 bion YOGA 美背中 Mie
※GW SCHEDULE をご覧ください	16:00~17:00 bion YOGA リラックス SACHIKO	16:00~17:00 快眠YOGA リラックス UME	16:00~17:00 bion YOGA リンパ Mie
17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE

**快眠YOGAリラックス**

**強度:★**

ストレスの多い毎日、  
深い呼吸と共に凝り固まった心身を開放します  
自律神経を整え、快眠へと導きます。  
頭周りのマッサージによりすっきりリフトアップ効果も！