

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

3月20日	
THURSDAY	
祝日営業 8:40~17:45	
8:40 DOOR OPEN	
9:00	
9:30	
10:00	9:00~10:00 目覚めの PILATES TOMOKO
10:30	
11:00	10:45~11:45 セルフケア &ストレッチ TOMOKO
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	12:30~13:30 リフレッシュ フロー-YOGA Mie
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	14:15~15:15 肩こり解消ヨガ &リセット SACHIKO
15:30	
16:00	
16:30	16:00~17:00 自律神経を整える YOGA SACHIKO
17:00	
17:30	
17:45 DOOR CLOSE	



目覚めのPILATES
強度:★

ゆっくりと背骨、関節を動かし
身体を目覚めさせていきます。
呼吸と共に動くことで血流もアップ!
気持ちよく一日をスタートしましょう。

セルフケア&ストレッチ
強度:★

前半はマッサージやほぐし、
後半は背骨ケアストレッチを行います。
自律神経を整え、疲労回復、姿勢改善に効果的
です。

リフレッシュフローYOGA
強度:★★

気候の変化が激しく自律神経が乱れがちな春、
体の疲れや緊張をヨガの流れるような動きでほぐし
心も体もリフレッシュしましょう!
しっかり動きたい方にオススメです。

肩こり解消ヨガ&リセット
強度:★

ヨガとストレッチで肩甲骨周りをほぐして、
最後はストレッチボールで
身体の歪みを整えながらリラックスしていきます。
深い呼吸で上半身のたるさをスッキリさせましょう。

自律神経を整えるYOGA
強度:★★

春は寒暖差や生活の変化などで
ストレスを感じやすい季節。呼吸を意識し、
主に背骨周りをほぐし、最後はリラックスして
自律神経のバランスを整えましょう。