

# HOLIDAY LESSON 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。〈044-328-9970〉

5/5(月・祝)	
10:00-20:00	
10:00	DOOR OPEN
10:30	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック YUKI
11:00	
11:30	★
12:00	
12:30	12:30~13:30 bion deダイエット YUKA
13:00	
13:30	★★
14:00	14:00~15:00 bion ストレッチ&リセット KAZUMI
14:30	
15:00	★
15:30	祝日特別レッスン♪ 15:30~16:30 bion YOGA アロマリラックス TOMOKO
16:00	
16:30	★
17:00	祝日特別レッスン♪ 17:00~18:00 コアトレ・ストレッチ TOMOKO
17:30	
18:00	★★
18:30	18:30~19:15 富士の溶岩deごろん
19:00	
19:30	
20:00	DOOR CLOSE

## LESSON INFORMATION

### \*祝日特別レッスン\*

内容：bion YOGA アロマリラックス  
時間：17:00~18:00  
担当：TOMOKO

アロマの香りを感じながら身体をあたため  
脳も身体もリラックスへと導いていきます

### \*祝日特別レッスン\*

内容：コアトレ・ストレッチ  
時間：17:00~18:00  
担当：TOMOKO

前半は体幹トレーニング  
後半はストレッチを行い身体を整えていきます

### \*富士の溶岩deごろん\*

時間：18:30~19:15  
料金：1回 同伴利用で無料

ストレッチをしたり♪岩盤浴をしたり♪  
ご自身のペースで  
美温スタジオをご利用いただけます♪

美温 溝の口

検索

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
Bion

※すべて消費税込の価格です。