

GW スケジュール

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion

4 / 29 (月)

10:30 ● **bion EVENT 呼吸深まるヨガ**
CHIHIRO

全身を大きく動かしてリフレッシュ。
深い呼吸で身体の隅々まで酸素を行渡らせ、
血流改善 / 免疫力アップを目指しましょう！

5 / 3 (金)

10:30 ● **bion YOGA 美背中**
KANZAKI

※祝日のため、定員13名

12:00 ● **bion YOGA 美脚美尻**
KANZAKI

13:30 ● **bion YOGA 骨盤調整**
Mio

15:00 ● **bion PILATES リンパ**
Mio

16:30 ● **bion YOGA お腹痩せ**
MISAKO

18:00 ● **bion ストレッチ&ビューティー**
RIE

● 変更のあるクラス

● レギュラーと変更の無いクラス