

ホットヨガスタジオ美温 六本松 HOLYDAY 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。



BION.ROPONMATSU

10/14(MON)	
8:45 DOOR OPEN	
9:00 :30	pick up 9:00~10:00 美魔女を目指す コアトレーニング MAYA
10:00 :30	10:30~11:30 PILATES 美脚&美尻 SHINOBU
11:00 :30	12:00~13:00 心トキメキ YOGA AKIKO
12:00 :30	14:00~15:00 滝汗 de メリハリBODY MAKO
13:00 :30	pick up 15:30~16:30 ストレッチ &リセット MAKO
14:00 :30	18:00~19:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
15:00 :30	20:00 DOOR CLOSE

**美魔女を目指す
コアトレーニング♡**

美魔女（※実年齢よりも10歳以上若く見える女性という定義を引用）の共通点としてよくあげられるのが「脚の筋肉がしっかりとついていること」！このクラスでは下半身を重点的に鍛え美魔女を目指します♪

コアトレーニングで体幹も鍛え、この腕やお尻など美ボディには欠かせないパーツもシェイプアップしていきましょう♪いつもより追い込んでトレーニングしてみたい方におススメのクラスです♡

**心トキメキ
YOGA**

人に好印象を与えられるよう、全身を整えていくクラスです。目元ケアで目カアップ、きれいな姿勢作りのポーズなどを取り入れ、前向きな気持ちにしていきます。

**bion ストレッチ&
リセット**

ストレッチボールで日頃のコリをほぐし、身体のバランスを整えていきます！ストレッチで気持ちよくカラダを伸ばして連休明けからも動けるカラダにリセット！

新LINEアカウント

LINEが新しくなりました！
ご登録をお願いします♪

