

ホットヨガスタジオ美温高尾

10月14日(月) LESSON SCHEDULE

MONDAY	
10:00	
10:30	 <p>10:30~11:30 ボール de PILATES TOMOKO</p>
11:00	
11:30	
12:00	<p>12:00~13:00 ストレッチ&ディープリラックス TOMOKO</p> 
12:30	
13:00	
13:30	 <p>13:30~14:30 キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ YOKO.S</p>
14:00	
14:30	
15:00	<p>15:00~16:00 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります</p>
15:30	
16:00	
16:30	<p>16:30~17:30 bion ストレッチ&リセット AYUMI</p> 
17:00	
17:30	
18:00	 <p>18:00~19:00 bion YOGA リンパ AYUMI</p>
18:30	
19:00	