

ホットヨガスタジオ美温高尾

9月 15日(月) LESSON SCHEDULE

MONDAY

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

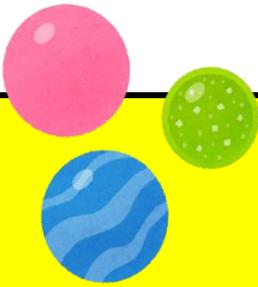
17:00

17:30

18:00

18:30

19:00



10:30~11:30
ボール de PILATES
TOMOKO

オスス×!

12:00~13:00
ほぐし整えピラティスストレッチ
TOMOKO



呼吸と共に心地よく全身伸ばしていきます。
呼吸が深まり、柔軟性もアップ、リラックスにも効果的です。

13:30~14:30
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



15:00~16:00
bion YOGA ベーシック
AYUMI

16:30~17:30
bion YOGA 骨盤調整
SHIZUKA



18:00~19:00
bion PILATES 姿勢
SHIZUKA

