

ホットヨガスタジオ美温 高尾

1月12日(月・祝) LESSON SCHEDULE

MONDAY	
10:00	
10:30	
11:00	10:30~11:30 ボール de PILATES TOMOKO
11:30	
12:00	
12:30	12:00~13:00 ほぐし整えピラティスストレッチ TOMOKO
13:00	
13:30	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。
14:00	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
14:30	
15:00	
15:30	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック AYUMI
16:00	
16:30	
17:00	16:30~17:30 ボール de エクササイズ MISAKI
17:30	
18:00	
18:30	18:00~19:00 ストレッチヨガ MISAKI
19:00	ストレッチとヨガのポーズを組み合わせながら、 身体を解す初心者の方も参加しやすいレッスンです。
20:00	

祝日特別レッスン♪



祝日特別レッスン♪