

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	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	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	
14:00		
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		
20:00	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。	

祝日特別レッスン♪



祝日特別レッスン♪