

ホットヨガスタジオ美温高尾 10月22日(火・祝) LESSON SCHEDULE

10:00	10月22日(火・祝) 即位礼正殿の儀の行われる日
10:30	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック ASAMI
11:00	【強度★】
11:30	Special 🍬🍩
12:00	12:00~13:00 Halloween YOGA Nozomi
12:30	【強度★】
13:00	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット Nozomi
13:30	【強度★】
14:00	Special 🍬🍩
14:30	15:00~16:00 ヒーリング YOGA YUKI
15:00	【強度★】
15:30	16:30~17:30 bion YOGA 美腸 SHIZUKA
16:00	【強度★★】
16:30	18:00~19:00 bion 溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	

白いウエアで
ご参加いただくと
Nozomi先生から
お菓子がもらえるかも…?

Special Lesson

Halloween YOGA

強度：★

いつもより暗めのスタジオで、ロウソクの灯りと
ゆーったり、ゆーったりお化けの様に
柔軟性を高めていきます。

ヒーリング YOGA

強度：★

深い呼吸と1つのポーズを長めにゆーったりと、
自律神経を整えてココロの緊張をほぐします。

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。
ホットヨガスタジオ美温 高尾
TEL : 042-673-6593

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
※19:00迄のbion溶岩フリータイムが最終になります。
- ◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。
- ◆当スタジオは、体を芯から温めるマグマスバスタジオですので、大量の汗をかきます。
こまめに水分補給をお願いします。
- ◆以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。