

# HOLIDAY LESSON SCHEDULE

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。〈0466-53-9730〉



美温 藤沢

検索

## 10/9(月・祝)

10:00-19:00

10:00

10:00 DOOR OPEN

10:00

10:30

10:30-11:30  
代謝を上げる！  
フローヨガ  
NOBUKO

10:30

11:00

11:00

11:30

11:30

12:00

12:00-13:00  
bion YOGAリンパ  
NOBUKO

12:00

12:30

12:30

13:00

13:00

13:30

13:30-14:30  
bion YOGA 美背中  
KAZUMI

13:30

14:00

14:00

14:30

14:30

15:00

15:00~16:00  
bion YOGA リラックス  
KAZUMI

15:00

15:30

15:30

16:00

16:00

16:30

16:30~17:30  
bion YOGA デトックス  
yoko

16:30

17:00

17:00

17:30

17:30

18:00

18:00

18:30

18:30

19:00

20:00

### 祝日限定特別レッスン♪

普段とは違うレッスンを  
是非ともお楽しみ下さい。

### 代謝を上げる！ フローヨガ 強度→★★

大きな筋肉にアプローチしながら  
流れるように動いていきます。  
太陽礼拝やしっかり動くポーズで  
楽しみながら最後の  
ご褒美シャバーサナを堪能してください♡

### bion YOGA デトックス 強度→★

座位を中心にお腹周りを温め  
ねじりのポーズを多めに取り入れ  
デトックスを高めます。  
祝日限定ですので  
お見逃しなく☆

### 9/25(金)0:00~予約開始

