

ホットヨガスタジオ美温 藤沢 5/1(金)~5/6(水) GW LESSON SCHEDULE

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。(TEL: 0466-53-9730)
毎週木曜日は定休日となっております。
レッスンの内容・担当の変更はWEB・館内掲示板でお知らせ致します。

美温 藤沢

検索

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
10:00				スタート!		
10:30	SPECIAL LESSON					SPECIAL LESSON
11:00	10:30~11:30 5月病予防! リフレッシュヨガ NOBUKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIKI	10:30~11:30 bion YOGA シェイプ YOCO.S	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 rina	10:30~11:30 bion YOGA 美脚美尻 NORIKO	10:30~11:30 陰陽ヒーリングヨガ AYAKA
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リンパ NOBUKO	12:00~13:00 bion YOGA エナジー MIKI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MIKI	12:00~13:00 bion YOGA フロー AKI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス MAMI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック chacha
13:00		SPECIAL LESSON				
14:00	13:30~14:30 bion YOGA美腸 KAZUMI	13:30~14:30 疲労回復ヨガ MAI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 MIKI	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック MAIKO	13:30~14:30 癒しのヨガ SHINOBU	13:30~14:30 bion YOGAフロー KAZUMI
15:00	15:00~16:00 富士の溶岩deごろん	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック JUNKO	15:00~16:00 富士の溶岩deごろん	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KIE	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック HATSUMI	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MIKI
16:00						
17:00	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん	16:45~17:45 ほぐして整える 筋膜ケア IKE.D	16:30~17:30 bion YOGA リラックス yoko	16:30~17:30 ストレッチ &ビューティ IKE・D	16:30~17:30 bionストレッチ &リセット HATSUMI	16:30~17:30 bion YOGA エナジー MIKI
18:00				18:00~19:00 bion YOGA リラックス NOBUKO	18:00~19:00 富士の溶岩deごろん	
19:00	<p>★富士の溶岩deごろん★ 通常レッスンとは違う ご自身でストレッチができる時間です。 時間内でしたら出入り自由です。 ※インストラクターは不在となります。 ※WEBにて富士の溶岩deごろんチケットをご購入下さい。 (1,100円税込) ※通常チケットでもご利用いただけます。</p>					
20:00				19:30~20:30 おなか痩せ NOBUKO		
21:00				21:00~22:00 富士の溶岩deごろん		
22:00						
23:00						

初めての方向けのクラスです。

会員の皆様へお願い。
 ■レッスン終了後は速やかにご退出ください。
 ■レッスン開始15分前からスタジオに入場頂けます。
 ■換気等に伴いスタジオ環境が湿度・温度ともに低下する場合がございます。会員の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。