

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〉

10/13 (月・祝)	
10:00-19:00	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30-11:30 体幹アップヨガ NOBUKO
11:30	
12:00	
12:30	12:00-13:00 bion YOGA リンパ NOBUKO
13:00	
13:30	13:30-14:30 bion YOGA 美腸 KAZUMI
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リラックス yoko
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	



美温 藤沢

検索

祝日限定特別レッスン♪

普段とは違うレッスンをお楽しみ下さい。

『体幹アップヨガ』

強度→★★

体の中心が安定されることで
姿勢も整い不調が軽減され
疲れにくい体が手に入れます。

通常レッスン内容♪

『bion YOGA リンパ』

強度→★

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら
リンパの流れを良くするアーサナ（ポーズ）や
動きを行うことで
身体をスッキリさせます。

『bion YOGA 美腸』

強度→★★

溶岩のミネラルを体内に取り込みながら
ねじるアーサナ（ポーズ）を
多く行うことで腸を刺激し活性化させます。
身体の内側からのリフレッシュ効果を
狙います。

『bion YOGA リラックス』

強度→★

座位・寝位でのポーズを多く行うことで
溶岩プレートとの距離が近くなり、
身体を芯まで温めながら身体を整えていきます。
簡単な動作でゆっくり動きます。

『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。



9/25(木)0:00～予約開始