

ホットヨガスタジオ美温藤沢

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〉

1/12 (月・祝)	
10:00-19:00	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30-11:30 オープンハートヨガ NOBUKO
11:30	
12:00	
12:30	12:00-13:00 bion YOGA リンパ NOBUKO
13:00	
13:30	
14:00	13:30-14:30 bion YOGA 美背中 KAZUMI
14:30	
15:00	
15:30	15:00~16:00 bion YOGA リラックス KAZUMI
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。

『オープンハートヨガ』

強度→★★

胸を開くポーズで気持ちも前向きに！

代謝アップや姿勢改善の効果も期待できます。

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美背中』

強度→★★

チューブを使用し、肩甲骨回りを
ほぐすとともに背中を引き締めます。
さらに身体をしなやかにする
アーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手にいれ
代謝アップを目指します。

『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。

12/30(火)7:00～予約開始