

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 HOLIDAY 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。 TEL : 0422-40-170C

	4月29日
	WEDNESDAY
	祝日営業 8:40~17:45
	8:40 DOOR OPEN
:30	
9:00	9:00~10:00 朝YOGA HATSUMI
:30	
10:00	
:30	
11:00	10:45~11:45 シェイプアップ PILATES HATSUMI
:30	
12:00	
:30	
13:00	12:30~13:30 バレエbeauty SATSIKI
:30	
14:00	
:30	
15:00	14:15~15:15 ディープリラックス YOGA SATSIKI
:30	
16:00	16:00~17:00 bion 滝汗 キック&パンチ EMI
:30	
17:00	
:30	
	17:45 DOOR CLOSE



**シェイプアップ
PILATES
強度:★★**

インナーマッスルを意識して動いていきます。
お腹周りスッキリ、体幹強化、姿勢改善も！！

**バレエbeauty
強度:★**

溶岩の温かさの中で、バレエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。

**ディープリラックスYOGA
強度:★**

照明を落としたスタジオで、座位、寝位のポーズを中心に、深い呼吸とともに行ないます。
身体を芯まで温めながらゆっくりとリラックスしましょう。

**bion 滝汗キック&パンチ
強度:★★~★★★**

キックとパンチを入れさらにシェイプアップ効果を狙います。