

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：0422-40-1700

8月9日	
MONDAY	
祝日営業 8:30~18:45	
8:45 DOOR OPEN	
:30	
9:00	
:30	9:00~10:00 バストアップ YOGA HARU
10:00	
:30	
11:00	
:30	11:00~12:00 くびれBeauty YOGA HARU
12:00	
:30	
13:00	
:30	13:00~14:00 YOGA シェイプ HATSUMI
14:00	
:30	
15:00	
:30	15:00~16:00 PILATES シェイプ EMI
16:00	
:30	
17:00	
:30	17:00~18:00 ゆっくり ボディシェイプ EMI
18:00	
:30	
18:45 DOOR CLOSE	

バストアップYOGA 強度:★★
美しいバストは姿勢から！
姿勢を整えながらバストアップに効果的な
胸まわりの筋肉を鍛えていきます。

くびれBeautyYOGA 強度:★★
お腹周りを引き締めるポーズと呼吸を意識して
腹斜筋と体幹を鍛えます。
くびれを作り、メリハリのある美しい身体に
整えましょう。

YOGAシェイプ 強度:★★★
運動量の多い動きを行うことでより多くの
発汗が期待できます。集中力を養い
シェイプアップ効果を狙います。

PILATESシェイプ 強度:★★
ピラティスの動きを入れつつ、
身体の気になる所を引き締める
エクササイズを多めに行っていきます。

ゆっくりボディシェイプ 強度:★☆☆
アウターマッスルとインナーマッスルの
トレーニングとストレッチで
引き締まったしなやかな身体を作ります。