

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

	7月18日
	MONDAY
	祝日営業 8:30~18:45
	8:45 DOOR OPEN
8:30	
9:00	9:00~10:00 夏のスペシャル バストアップYOGA HARU
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	11:00~12:00 むくみ解消 スッキリYOGA HARU
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	13:00~14:00 背中引き締めYOGA Sachie
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 全身引き締め PILATES TOMOKO
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	17:00~18:00 リセットPILATES EMI
17:30	
18:00	
18:30	
	18:45 DOOR CLOSE

※祝日は2本連続OK!



夏のスペシャル バストアップYOGA

強度:★★

美しいバストは姿勢から！
胸周りの筋肉に加え、
二の腕やデコルテなど
女性の気になる箇所を
重点的にケアしていきます。



むくみ解消スッキリYOGA

強度:★

湿度の高い梅雨はむくみやすい季節。
溶岩の遠赤外線効果で
身体を芯から温めて代謝を上げ
セルフマッサージで下半身を
スッキリさせましょう。



背中引き締めYOGA

強度:★☆☆

ストレッチボールを使って
肩甲骨を動かし代謝を上げ、
筋肉をほぐします。
ヨガのポーズで背中回りを引き締め
美しい後姿を手に入れましょう。



全身引き締めPILATES

強度:★★

溶岩のパワーを感じながら体幹を意識的に使い、
さらに全身をバランスよく鍛えていくクラス。
体の奥から汗を流して、
寒さで滞っている体をスッキリさせていきましょう。



リセットPILATES

強度:★

ストレッチボールで身体を柔らかくし、
呼吸と共に体幹を鍛えます。
一日の終わり、
心も体もリセットしましょう。