

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 週替わりLESSON SCHEDULE 10月

10月7日	10月14日	10月21日	10月28日
SATURDAY	SATURDAY	SATURDAY	SATURDAY
16:00~17:00 bion YOGA リラックス ASUKA	16:00~17:00 bion YOGA リラックス ASUKA	16:00~17:00 bion PILATES ベーシック RIKAKO	16:00~17:00 bion YOGA リラックス SACHIKO
17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE

10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	10月29日
SUNDAY	SUNDAY	SUNDAY	SUNDAY	SUNDAY
14:15~15:15 bion YOGA リンパ SACHIKO	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	14:15~15:15 bion YOGA リンパ SACHIKO	14:15~15:15 bion YOGA リンパ SACHIKO	14:15~15:15 bion YOGA 美腸 UME
16:00~17:00 bion YOGA ベーシック SACHIKO	16:00~17:00 bion YOGA 美背中 Sachie	16:00~17:00 bion YOGA ベーシック SACHIKO	16:00~17:00 bion YOGA ベーシック SACHIKO	16:00~17:00 bion YOGA 骨盤調整 UME
17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE