

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

	10月9日
	MONDAY
	祝日営業 8:40~17:45
	8:40 DOOR OPEN
:30	
9:00	
:30	9:00~10:00 ボディメイクYOGA HARU
10:00	
:30	
11:00	10:45~11:45 姿勢改善 YOGA HARU
:30	
12:00	
:30	
13:00	12:30~13:30 YOGA フロー HATSUMI
:30	
14:00	
:30	14:15~15:15 ベタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス HATSUMI
15:00	
:30	
16:00	16:00~17:00 猫背改善 ストレッチYOGA Maki.M
:30	
17:00	
:30	
	17:45 DOOR CLOSE

祝日レッスン

ボディメイクYOGA

強度★★

バストアップやウエストシェイプなど、
全身のエクササイズ要素の入った
YOGAのクラス。
女性らしい身体作りに！

姿勢改善YOGA

強度★★

猫背や腰痛、ぽっこりお腹、様々な悩みは実は身
体を支える筋力不足が原因のひとつ。
正しい姿勢を保つ為に必要な体幹を鍛え、快適な姿
勢に改善していきましょう。

YOGAフロー

強度: ★★★

繰り返してアーサナ(ポーズ)を行い、
集中力を高め、心身を整えます。
しっかり動き、たっぷり汗を
かきたい方におすすめのクラスです。

ベタ腹・プリ尻

ヨガ&ピラティス

強度: ★★

ヨガでは心に、ピラティスでは身体に、
働きかけます。
ピラティス→ヨガ→ストレッチボールの順に
身体を動かし、気になるお腹やお尻を
美しいプロポーションへと導いていきます。

猫背改善 ストレッチYOGA

強度: ★

首肩や背中をほぐし、
猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。
ゴルフボールを使用した
マッサージバートもあるので、
身体だけではなく心の疲れも解消し、
すっきりリラックスできます。