

HOLIDAY LESSON SCHEDULE

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。

7/20(月・祝)	
10:00	10:00-20:00
10:30	
11:00	10:30~11:30 YOGAリンパ RUMI★
11:30	
12:00	
12:30	12:30~13:30 bion de リラックス YUKA★
13:00	
13:30	
14:00	14:00~15:00 bion ストレッチ&リセット KAZUMI★
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:30 YOGAベーシック KAZU★
16:00	
16:30	
17:00	17:00~18:00 夏風リカバリー KAZU★
17:30	
18:00	
18:30	18:30~19:30 ほぐして整える筋膜ケア×ヨガ Orie★
19:00	
19:30	
20:00	20:00 DOOR CLOSE

LESSON INFORMATION

＊ 期間限定レッスン ＊

内容：夏風リカバリー
時間：17:00～18:00
担当：KAZU

暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り、自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすために、深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、元気に乗り切るための体力作りをサポート。
※夏風：暑さで波立った自律神経を穏やかに整えるイメージ。



美温 溝の口

検索

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion

※すべて消費税込の価格です。