HOLIDAY LESSON 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。〈044-328-9970〉

10/9 (月・祝)	
10:00-20:00	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:30 bion 脚スッキリ PILATES YUKI
11:30	
12:00	
12:30	12:30~13:30 bion K-POP de ダイエット YUKA
13:00	
13:30	
14:00	追加レッスン！！
14:30	14:00~15:00 bion ストレッチ&リセット YUKA
15:00	
15:30	15:30~16:30 bion YOGA 美腸 KANAKO
16:00	
16:30	
17:00	17:00~18:00 bion YOGA 骨盤調整 REIKA
17:30	
18:00	
18:30	18:30~19:00 富士の溶岩deごろん
19:00	
19:30	
20:00	20:00 DOOR CLOSE

美温 溝の口

検索

LESSON INFORMATION

bion 脚スッキリ PILATES

身体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。下半身にフォーカスしたクラスです。

bion K-POP de ダイエット

ノリノリのK-POPミュージックに合わせてシェイプアップを目指します♪

bion YOGA 美腸

溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ（ポーズ）や動きを多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。

bion YOGA 骨盤調整

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら骨盤周りを整えるアーサナを取り入れていきます。しなやか身体づくりを目指します♪

bion 富士の溶岩 de ごろん

マイナスイオンと遠赤外線効果で身体を内側から温めることができます。寝転んでいるだけで大量の汗をかくことができます。気楽に温まりましょう♪

今月のTopics

10月限定

「温友」

ご家族・ご友人を紹介いただくと特典がついてくる！

紹介者様に翌月の月会費¥0