



ホットヨガスタジオ美温 武蔵浦和 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：048-710-6922

女性ホルモンを整えるポーズ+女性ホルモンを活性が期待できるポーズを中心に、身体の巡りを良くしていきます。心と身体のバランスを整え、内側からキラキラと輝く女性を目指します。
強度：★★

月の満ち欠けにあわせたアーサナで、ココロとカラダのバランスを整えます。自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。moon yogaを通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。
強度：★★

11月3日 WEDNESDAY		11月23日 TUESDAY	
10:00	10:15 DOOR OPEN	10:00	10:15 DOOR OPEN
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUUKI	10:30	10:30~11:30 bion YOGA リラックス SATSUKI
11:00	消毒・換気	11:00	消毒・換気
12:00	12:00~13:00 女性ホルモン活性化 ヨガ TOMO	12:00	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック SATSUKI
13:00	消毒・換気	13:00	消毒・換気
14:00	13:30~14:30 bion ボールde エクササイズ TOMO	14:00	13:30~14:30 bion お腹痩せYOGA MIRO
15:00	消毒・換気	15:00	消毒・換気
16:00	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 KANZAKI	16:00	15:00~16:00 女性ホルモン活性化 ヨガ MIRO
17:00	消毒・換気	17:00	消毒・換気
18:00	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 Mio	18:00	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 HIROKO
19:00	消毒・換気	19:00	消毒・換気
20:00	18:00~19:00 bion moon YOGA Mio	20:00	18:00~19:00 bion YOGA ベーシック HIROKO
	消毒・換気		消毒・換気

お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
強度：★~★★

※19時45分迄にチェックアウトとなります。予めご了承くださいませ。
※青袴のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。ご体験の方はご注意ください。

