

ホットヨガスタジオ美温 祝日スケジュール 2021年11月

11月3日(水.祝)

|       |  |
|-------|--|
|       | 10:00 DOOR OPEN                              |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>YUKIKO  |
| 11:00 |  |
| 11:30 |  |
| 12:00 |  |
| 12:30 |  |
| 13:00 |  |
| 13:30 |  |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>bion YOGA<br>美腸<br>YUMI       |
| 14:30 |  |
| 15:00 |  |
| 15:30 |  |
| 16:00 |  |
| 16:30 | 16:15~17:15<br>ウェブストレッチ de<br>骨盤調整<br>TOMOKA |
| 17:00 |  |
| 17:30 |  |
| 18:00 |  |
| 18:30 |  |
| 19:00 |  |

11月23日(火.祝)

|       |  |
|-------|--|
|       | 10:00 DOOR OPEN                            |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>美姿勢<br>KAORU   |
| 11:00 |  |
| 11:30 |  |
| 12:00 |  |
| 12:30 | 12:15~13:15<br>bion YOGA<br>むくみ改善<br>KAORU |
| 13:00 |  |
| 13:30 |  |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>bion YOGA<br>リンパ<br>HIROMI  |
| 14:30 |  |
| 15:00 |  |
| 15:30 |  |
| 16:00 | 15:45~16:45<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>TOMOKA |
| 16:30 |  |
| 17:00 |  |
| 17:30 |  |
| 18:00 |  |
| 18:30 |  |
| 19:00 |  |