

2.23(木・祝) 美温 プレアニバーサリーレッスンスケジュール

美温 西船橋店は今年の3月で6周年になります！それを記念して
イベントとしてSPレッスンを開催いたします。そして、2/23(木・祝)
～2/25(土)レッスン受講の方全員に“スポーツクラブNAS”1DAY
チケットプレゼント！ぜひご参加ください♪

10:00～11:00
bion
ゆったりリセットヨガ /ASUKA
強度：★

ゆったりとした呼吸とポーズで
全身を気持ちよく伸ばし、
心と身体をリセットして
いきましょう♡
※体験可

12:00～13:00
bion
ストレッチヨガ /MAYO
強度：★

筋肉の伸びを味わいながら、
全身をほぐしていきます。
お顔周りにも刺激を加え、
ゆったりと身体を
労りましょう。
※体験可

14:00～15:00
bion K-POP de ダイエット
/SA-YA/ 強度：星2つ半
トレーニングを行い、楽しく全身を
シェイプアップ。最後のストレッチで
全身をきれいに血流アップ。
K-POPで楽しみましょう！
※体験可

16:00～17:00
bion お尻引き締め
YOGA/hinano
強度：★★
ヒップアップと筋力アップを促す
クラスです♪お尻周りはカラダの中で
大きな筋肉です。動かすことにより
基礎代謝アップも
期待できます！
※体験可

※祝日の為平日昼会員プランでのご予約不可となります。また、20時閉館となります。※定員12名

お申込み方法

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。

- ・1/25(水) 予約開始
- ・TEL ☎ 047-431-0363



ホットヨガ スタジオ 美温
Bion