



4/29

(水・祝)

SP LESSON SCHEDULE



今月は 29 日に SP レッスンを開催いたします！ 4 月はなにかと環境が変化する時期。新しい環境に慣れず、なかなか身体の疲れに気づかない方も多いのではないのでしょうか。SP レッスンに参加してリフレッシュしましょう！

10:30 ~ 11:30

bion トリートメント YOGA

担当 :YURI/ 強度 :★★★

耳や頭のツボを刺激し、身体のセルフリンパトリートメントを行い、ヨガのポーズでさらに身体の中から温めていきます。

※定員 10 名

12:00 ~ 13:00

bion ボディメイク YOGA

担当 :MICHIKO

強度 :★★★

体幹を強化して身体の中心軸を整え、美しい姿勢、ボディラインを目指しましょう！

※定員 10 名

13:30 ~ 14:30

bion DEEP リラックス

YOGA/ 担当 :Sachie

強度 :★★★

溶岩のパワーを感じながら、ゆっくり心と身体をリラックスしていきます。

※定員 10 名

15:00 ~ 16:00

bion YOGA 美背中

担当 :Sachie/ 強度 :★★★

チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ (ポーズ) で美しい姿勢を手に入れます。

※定員 10 名

16:30 ~ 17:30

bion バレエ Beauty

担当 :MINORI/ 強度 :★★★

溶岩の温かさの中で、バレエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。

※定員 10 名

お申込み方法 4/1(水) 受付 START

お電話または WEB にてご予約ください。
TEL:047-431-0363 【お待ちしております！】



ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion