ホットヨガスタジオ美温 大高　HOLYDAY LESSON SCHEDULE

～歴代限定レッスン復刻Special～

全レッスン、完全予約制です。WEBまたはお電話にてご予約ください。

滝汗でメリハリBODY　強度→★★★

女性が気になる部分美腹・美尻・美腕・美脚・美背をパーツ別にトレーニングし、身体の引き締めとビューティストレッチで夏を楽しむメリハリBODY を作るレッスンです。

肩こり首コリスッキリヨガ　強度→★～★★

肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のだるさの解消を目指していきます。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。

女性ホルモン活性化ヨガ　強度→★

女性ホルモンを整えるポーズ+女性ホルモンの活性が期待できるポーズを中心に行い、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。

お腹痩せヨガ　強度→★★

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。

今回の一押し

溶岩フリータイム～海の日Special　Ver.～

美温スタジオの中で、ご自身で岩盤浴をお楽しみいただけます。富士山の溶岩石と30種類以上のミネラル、遠赤外線効果をぜひ体感してください。

※参加費：110円（床に敷くバスタオルレンタル代として）
※対象　：美温会員・スポーツクラブNAS大高会員
※定員　：10名
※フロント、又はお電話にてご予約ください。
※参加時間は10分～最長30分間です。
　ご予約時にご都合の良い時間でご予約ください。

ホットヨガスタジオ 美温 Bion