



ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ店

November HOLIDAY SCHEDULE

11月3日 TUESDAY	
	8:45 DOOR OPEN
9:00	9:00~10:00 YOGA 美腸 MIZUHO
:30	
10:00	10:30~11:30 YOGA 骨盤調整 NANAE
:30	
11:00	12:00~13:00 PILATES ベーシック IKUKO
:30	
12:00	10月~12月限定 13:30~14:30 足先までポカポカ 末端温活YOGA MARIKO
:30	
13:00	15:00~16:00 bionストレッチ & リセット KAZUMI
:30	
14:00	16:30 CLOSE
:30	

11月23日 MONDAY	
	8:45 DOOR OPEN
9:00	9:00~10:00 お腹痩せ YOGA EMI
:30	
10:00	10:30~11:30 YOGA ベーシック MADOKA
:30	
11:00	12:00~13:00 PILATES 美脚 SATSUMI
:30	
12:00	13:30~14:30 YOGA リラックス SATSUMI
:30	
13:00	15:00~16:00 YOGA 美背中 KANZAKI
:30	
14:00	16:30 CLOSE
:30	



祝日のためレッスン時間が異なります。お気を付けください。