ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ店

Year-End Special Schedule

12月29日 TUESDAY

7:15 DOOR OPEN

特別レッスン

7:30～8:30
インサイド
Beauty YOGA
MIZUHO

9:00～10:00
YOGA
リラックス
MIZUHO

10:30～11:30
YOGA
骨盤調整
NANAE

12:00～13:00
PILATES
ベーシック
IKUKO

10月~12月限定

13:30～14:30
足先までポカポカ
末端温活YOGA
MARIKO

15:00 CLOSE

特別レッスン

インサイド
ビューティ ヨガ

強度：★★

深層部の筋肉にも効かせて、
美しい姿勢・ボディラインを
目指します。
全身を使って基礎代謝UP！
同時にデトックス効果も
高めていきましょう♪

年末特別スケジュールのため、レッスン時間が異なります。お気を付けください。