

ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ 2024年5月週替わり LESSON SCHEDULE

2日	強度	内容
Thursday		
12:00~13:00 整うPILATES SHIZUKA	★★	夏服選びが嬉しくなる季節。 夏に向けて冬服に隠れていた 二の腕・足元・お腹周りをピシッと鍛えて 滝汗で整いましょう！

7日	14日	21日	28日
Tuesday	Tuesday	Tuesday	Tuesday
19:00~20:00 ストレッチ& リセット hinano	19:00~20:00 YOGA フロー hinano	19:00~20:00 ストレッチ& リセット SHIZUHO	19:00~20:00 YOGA 骨盤調整 SHIZUHO
20:30~21:30 お腹痩せ YOGA hinano	20:30~21:30 ストレッチ& リセット hinano	20:30~21:30 YOGA 骨盤調整 SHIZUHO	20:30~21:30 ストレッチ& リセット SHIZUHO