

	8月12日 MONDAY	8月13日 TUESDAY	8月14日 WEDNESDAY	
	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	
9:00	9:00 ~ 10:00 お腹痩せ YOGA hinano	9:00 ~ 10:00 YOGA 美腸 MIZUHO	9:00 ~ 10:00 ストレッチ &リセット Ori	9:00
9:30				9:30
10:00	10:30 ~ 11:30 ストレッチ &リセット YUZU	10:45 ~ 11:45 顔ヨガ &スッキリヨガ NANAE	10:45 ~ 11:45 YOGA 美脚&美尻 YUZU	10:00
10:30				10:30
11:00	12:00 ~ 13:00 猫背改善 ストレッチYOGA hinano	12:30 ~ 13:30 YOGA 美脚&美尻 YUMIKO	12:30 ~ 13:30 ハタヨガ HATSUMI	11:00
11:30				11:30
12:00	13:30 ~ 14:30 YOGA ベーシック Nozomi	14:15 ~ 15:15 ボールde ピラティス TOMOKO	14:15 ~ 15:15 ボールdeリラックス エクササイズ MAKI	12:00
12:30				12:30
13:00	15:00 ~ 16:00 ボールストレッチ &マッサージ CHIKAKO			13:00
13:30				13:30
14:00		16:00 CLOSE	16:00 CLOSE	14:00
14:30				14:30
15:00	16:30 CLOSE			15:00
15:30				15:30
16:00				16:00

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion

Special Lesson	強度	内容
猫背改善ストレッチYOGA	1	首肩や背中をほぐし、猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、すっきりリラックスできます。
ボールストレッチ & マッサージ	1	ストレッチボールを使いながら全身をほぐし整えます。 通常のストレッチが苦手な方もご参加ください。
顔ヨガ&スッキリヨガ	1	顔ヨガと、浮腫みがとれスッキリするヨガのポーズを組み合わせたレッスンです。 頭皮マッサージ・耳マッサージもおこなうのでお顔もスッキリ、リフトアップします。
ボールdeピラティス	1.5	ミニボールを使用しながらピラティスエクササイズをしていきます。 程良く負荷が加わり、全身引き締めへと導いていきましょう。
ハタヨガ	1.5	「ハ」とは吸う息、「タ」は吐く息という意味があります。 ポーズの完成形を目指すことよりも意識をしっかりと呼吸に向け自身の内側を見つめなおすクラスです。
ボールde リラックスエクササイズ	1	ミニボールを使用して、身体をほぐすエクササイズをしながら血流改善をして、 自律神経の調整と身体の浮腫み改善をしていきます。