HOLIDAY
LESSON SCHEDULE

7月21日
Monday

8:45 DOOR OPEN

9:00～10:00
お腹痩せ
YOGA
hinano

10:30～11:30
bionストレッチ
&ビューティ
Orie

12:00～13:00
夏のキャンドル
瞑想ヨガ
Nozomi

13:30～14:30
全身筋膜ケアコン
ディショニング
Nozomi

15:00～16:00
夏の汗活！シェイ
プアップYOGA
CHIKAKO

16:30 CLOSE

夏のキャンドル瞑想ヨガ
強度：★

キャンドルを使用して
夏の疲れの緩和を
目指します。

初めての方、
ヨガを始めたばかりの方
にもオススメ♬

全身筋膜ケア
コンディショニング
強度：★

ゴルフボールを使用し、
全身筋膜の癒着を取り
スッキリボディを
目指します。

なかなか身体の変化を
感じられない方にオススメ♬

ホットヨガ
スタジオ
美温
Bion