

# ホットヨガスタジオ美温 大崎

## ★★ゴールデンウィーク SPECIAL LESSON SCHEDULE★★

- 全レッスン、完全予約制です。レッスン予約サイトよりご予約ください。
- 毎週月曜日は定休日です。
- レッスン内容・担当の変更は予約サイト・館内掲示でお知らせします。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- 当スタジオのご利用が初めての方は、まずは体験レッスンをお受けください。

**<キャンセル規定>**  
**レッスン開始30分前までに予約サイトよりキャンセル登録をお願いいたします。**  
 キャンセル期限までに予約サイトより正常にキャンセル登録が行われなかった場合および無断キャンセルの場合はレッスン消化扱いとなります。

	5/5(Tue.)	5/6(Wed.)
8:30		
9:00	9:15 OPEN	9:30 OPEN
9:30		
10:00	9:30~10:30 リフレッシュヨガ ERI	10:00~11:00 bion YOGA 美腸 EMI
11:00	11:00~12:00 bion YOGA ベーシック Orié	11:20~12:20 bion ストレッチ &リセット yuka
12:00		
12:30	12:30~13:30 富士の 溶岩deごろん	12:40~13:40 bion PILATES ベーシック yuka
13:00		
14:00		
14:30	14:00~15:00 bion YOGA フロー hiromi	14:00~15:00 富士の 溶岩deごろん
15:00		
15:30	15:20~16:20 富士の 溶岩deごろん	15:20~16:20 季節の陰陽ヨガ 田代
16:00		
16:30		
17:00	16:40~17:40 ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ kiyo	16:40~17:40 DIET YOGA hiromi
18:00	18:00~19:00 bion YOGA リンパ kiyo	18:00~19:00 bion YOGA ベーシック hiromi
19:00		
20:00	20:00 CLOSE	

**注目のレッスン**

＼ 祝日イベントレッスン /

**リフレッシュヨガ**

強度：★★

呼吸とともに体を動かし、血行促進・体を芯から温め、連休でたまった疲労を回復します。心身共にリフレッシュし、スッキリと1日ははじめましょう。

＼ 復活！ /

**bion YOGA フロー**

強度：★★★

流れるように繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。大崎店では久しぶりの開催プログラムです！

＼ 祝日イベントレッスン /

**季節の陰陽ヨガ**

強度：★★

1つのポーズをゆっくりホールドする陰ヨガと、1呼吸1動作で動く陽ヨガを行い、肝・胆に内・外からアプローチします。心身のバランスを整えましょう。



おんとも

# 温友

紹介するとどちらにもうれしい特典！

マンスリー会員にご入会の場合  
ご紹介者様には、  
ギフト券 2,000円分

ご入会者様は、  
事務手数料・初月分会費  
まとめて 0円

※事前にレッスンのご予約をお願いいたします。  
 ※レッスン当日、受付に「温友●●さんの紹介で」とお伝えください。