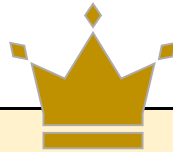
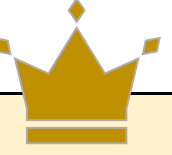


ホットヨガスタジオ美温 大崎

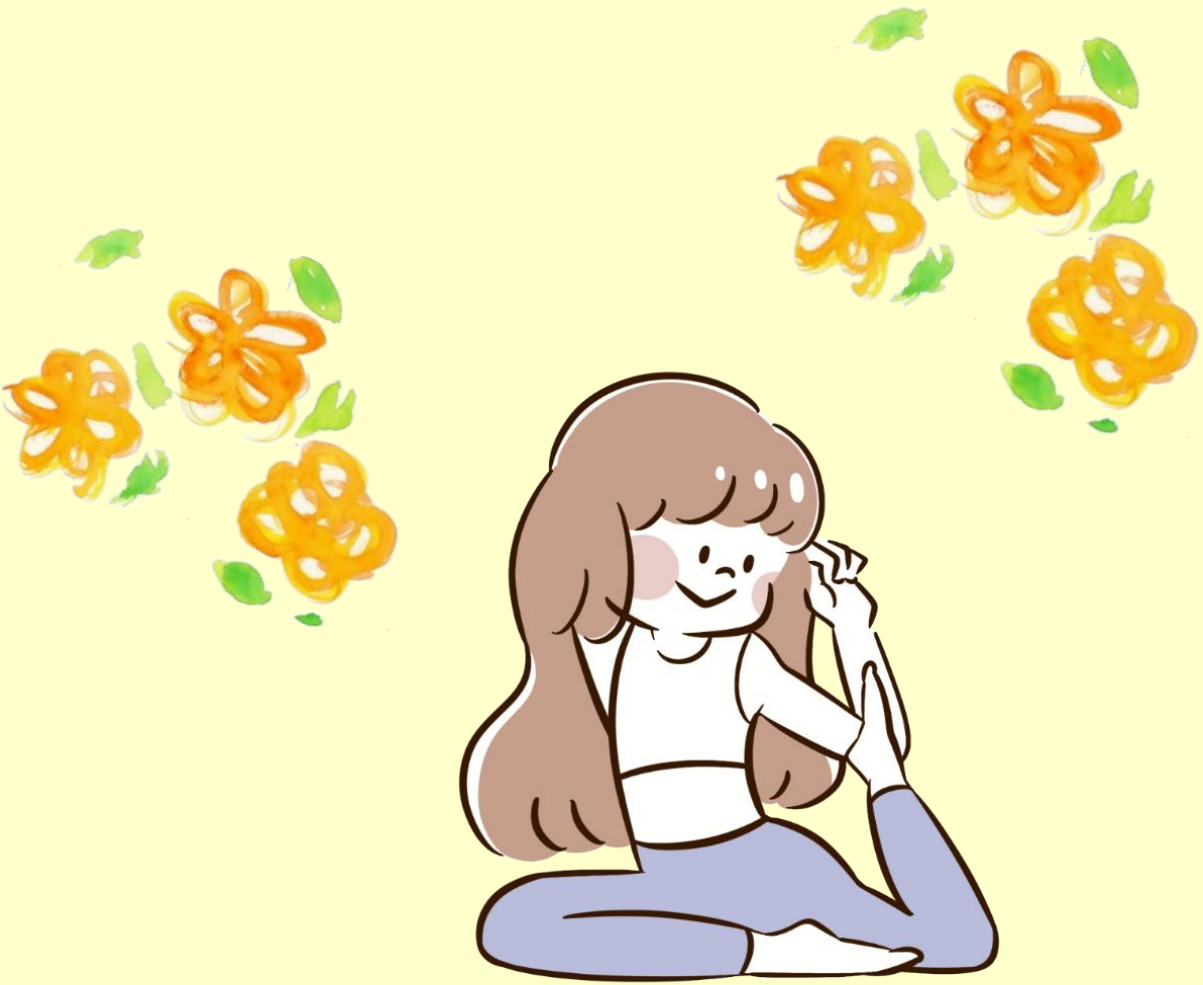
★★シルバーウィーク SPECIAL LESSON SCHEDULE★★

- 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

	9/22(Tue.)	9/23(Wed.)
8:30		
9:00	9:30 OPEN	9:30 OPEN
9:30		
10:00	 10:00~11:00 リフレッシュヨガ ERI	10:00~11:00 bion YOGA 美腸 EMI
10:30		
11:00		
11:30	11:30~12:30 bion YOGA リラックス Orie	11:20~12:20 bion ストレッチ &リセット yuka
12:00		
12:30		
13:00	13:00~14:00 bion YOGA 美腸 hiromi	12:40~13:40 bion YOGA リラックス yuka
13:30		
14:00		14:00~15:00 富士の 溶岩deごろん
14:30	14:30~15:30 富士の 溶岩deごろん	
15:00		
15:30		15:20~16:20 季節の陰陽ヨガ 田代
16:00	16:00~17:00 ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ kiyo	
16:30		16:40~17:40 bion YOGA ベーシック hiromi
17:00		
17:30	17:30~18:30 bion YOGA リンパ kiyo	
18:00		18:00~19:00 moon yoga hiromi
18:30		
19:00		
19:30		
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日をはじめましょう。
＼ 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、肺と腸に内・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。



温友

ONTOMO

この楽しさを
あの人にも！

ホットヨガスタジオ
お友達
ご家族
紹介
トクトク特典

お友達・ご家族が入会したら
どちらにもうれしい特典
対象月の月会費から
2,000円OFF