

ホットヨガスタジオ美温 大崎

2023年12月29日(金) 特別 LESSON SCHEDULE

12/29(FRY)	
9:00	8:45 DOOR OPEN
9:30	9:00~10:00 bion ストレッチ&リセット MIYUKI
10:30	期間限定レッスン 10:30~11:30 女性ホルモン 活性化YOGA Kiyoko
12:30	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 Kiyoko
14:30	13:30~14:30 富士の 溶岩deごろん
16:30	15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん
17:30	16:30~17:30 DIET YOGA hiromi
19:30	18:00~19:00 bion YOGAベーシック hiromi
20:00	DOOR CLOSE

Lesson Information

☆期間限定レッスン☆

時間：10:30~11:30

女性ホルモン活性化YOGA

強度：★

股関節・骨盤周辺を良くほぐし動かせるポーズを中心に、身体の巡りを良くしていきます。心と身体のバランスを整え、内側からキラキラと輝く女性を目指します。

年末年始も引き締めBODYで☆

時間：16:30~17:30

DIET YOGA

強度：★★~★★★★

身体の歪みにアプローチ+気になる部位の引き締めポーズで脂肪燃焼効果を高め全身をシェイプアップしていきます。とにかく痩せたい、引き締めたいという方におすすめのレッスンです。



ご家族・ご友人と
一緒に美温を体験すると...

ご家族・お友達は、
初回レッスン無料体験
ご紹介者様は、
レッスンチケット1枚
プレゼント！

※ご体験は美温が初めての方に限ります。
※ご紹介者様とご体験者様は一緒にレッスンを
ご受講ください。
※事前にレッスンのご予約をお願いいたします。
※レッスンご予約時に「温友紹介します」と
お伝えください。