

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ございます。
- ・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

	5/3(Fri)	5/4(Sat)	5/5(Sun)
8:00			8:45 DOOR OPEN
:30	9:30 DOOR OPEN		
9:00		祝日SPECIALレッスン	祝日SPECIALレッスン
:30			9:00~10:00 開運YOGA ERI
10:00		祝日SPECIALレッスン	
:30		10:00~11:00 bion PILATES チャレンジ RIE	
10:30	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック Kiyo		10:30~11:30 bion YOGA 美背中 ERI
:30		11:20~12:20 bion ストレッチ &ビューティ RIE	
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 Kiyo	祝日SPECIALレッスン	12:00~13:00 富士の 溶岩deごろん
:30		12:40~13:40 bion 開脚チャレンジ YOGA emi	祝日SPECIALレッスン
13:00		祝日SPECIALレッスン	祝日SPECIALレッスン
:30	13:30~14:30 富士の 溶岩deごろん	祝日SPECIALレッスン	13:30~14:30 肩こり首こり スッキリヨガ REIKA
14:00		14:00~15:00 肩こり首こり スッキリヨガ emi	
:30		祝日SPECIALレッスン	
15:00	15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん	15:30~16:30 DIET YOGA hiromi	15:00~16:00 bion YOGA エナジー Sonoka
:30			
16:00			
:30	16:30~17:30 bion YOGA 美腸 YUKIKO		16:30~17:30 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO
17:00			
:30			
18:00	祝日SPECIALレッスン	祝日SPECIALレッスン	
:30	18:00~19:00 美顔YOGA リラックス YUKIKO	18:00~19:00 美顔YOGA リラックス YUKIKO	18:00~19:00 富士の 溶岩deごろん
19:00			
:30			
20:00	20:00 CLOSE		

Lesson Information	
美顔YOGAリラックス	
強度：★	
やさしいヨガのポーズで全身の巡りを良くし、顔と頭の簡単なセラピマッサージで日々のコリや疲れをほぐします。 より美しい顔・身体を一緒に作っていきましょう♪	
bion PILATES チャレンジ	
強度：★	
bion PILATES ベーシックよりもう少し頑張るクラスです！丁寧なエクササイズからはじめ、最後はフロントサポート、全身を支えるエクササイズまでチャレンジします。 しっかり汗をかいて引き締めましょう♪	
bion 開脚チャレンジ YOGA	
強度：★	
もも・骨盤まわりの筋肉を中心にほぐし、柔らかくしていくことでより広い開脚へ繋がっていきます。溶岩の温かさで身体が動かしやすいため、身体に負担をかけずに行います。 きれいな開脚を目指しましょう！	
肩こり首こりスッキリヨガ	
強度：★★	
肩や肩甲骨まわりの筋肉を動かすことで、上半身のだるさの解消を目指します。緊張しやすい上半身の筋肉を、ストレッチやヨガのポーズでほぐしながら快適な状態へと整えましょう。	
開運YOGA	
強度：★	
5月5日は大安♪ 心開く「開運ポーズ」で開運効果を向上させていきましょう。運動は『運を動かす』とも言われています。体全身をしっかり使い動いた後はシャバアーサナで心の奥に秘めた想い、願いを引き出し、本来の自身の力を開花させましょう。	



お友達紹介システム
一睹だともっと楽しい♪

おんとも

温友

ご家族・お友達は、
初回無料体験レッスン

ご紹介者は、
レッスンチケット1枚
プレゼント！

さらに！

体験当日のチケット購入で
チケット20%OFFクーポン

※ご体験は美温が初めての方に限ります。
※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、受付時に「温友●●さんの紹介で」とお伝えください。