



# ホットヨガスタジオ美温

## ゴールデンウィークレッスン

時間

5月5日  
火曜日

5月6日  
水曜日

10:30-  
11:30

顔回り  
スッキリケア  
西田 ゆい

バーベルde  
エクササイズ  
前田 ひろみ

12:00-  
13:00

bion  
YOGAベーシック  
寺田 あんな

bion  
骨盤調整YOGA  
三好 りさ

13:30-  
14:30

bion  
骨盤底筋YOGA  
寺田 あんな

bion  
PILATESベーシック  
森井 ゆうこ

15:00-  
16:00

bion  
YOGAフロー  
宮本 みやこ

チョコっと  
ダイエット  
松本 みちえ

16:30-  
17:30

bion  
DEEPリラックス  
YOGA  
宮本 みやこ

ストレッチポール  
コフディショニング  
松本 みちえ

17:50-  
18:30

溶岩フリータイム