



ホットヨガスタジオ美温 芦花公園

10月9日(月・祝)HOLIDAY SCHEDULE



9日(月)		レッスン インフォメーション	
10:00		レッスン名	内容
10:30	復活レッスン 10:30~11:30 猫背改善 ストレッチYOGA RIE 強度★	復活レッスン 猫背改善スッキリYOGA	首肩や背中をほぐし、猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、すっきりリラックスできます。
11:00		bion YOGA骨盤調整	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
11:30		bion YOGAベーシック	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におすすめのクラスです。
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 TSUGUKO	祝日限定プログラム ポール&リラックス	身体・呼吸・心を整えるマインドフルネスプログラム。誰でもできるヨガ、誰でもできるマインドフルネスプログラムです。
12:30		祝日限定プログラム 桃尻ピラティス	先月好評だった「美脚&美尻ピラティス」から今月は「美尻」に特化した内容にパワーアップ！ピラティスリングを使用し、女性は誰でもあこがれる「桃尻」を目指します♡
13:00		bion ストレッチ&リセット	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。
13:30	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YUZU	10月9日(月・祝) 特別レッスンイベントPOP 祝日限定プログラム 桃尻ピラティス  先月好評だった「美脚&美尻ピラティス」から今月は「美尻」に特化した内容にパワーアップ！ピラティスリングを使用し、女性なら誰でもあこがれる「桃尻」を目指します♡  10月9日（月・祝）16:30～17:30 担当：MIYABI ホットヨガスタジオ美温 芦花公園	
14:00			
14:30	祝日限定 15:00~16:00 ポール&リラックス YUZU	祝日限定プログラム 桃尻ピラティス  先月好評だった「美脚&美尻ピラティス」から今月は「美尻」に特化した内容にパワーアップ！ピラティスリングを使用し、女性なら誰でもあこがれる「桃尻」を目指します♡  10月9日（月・祝）16:30～17:30 担当：MIYABI ホットヨガスタジオ美温 芦花公園	
15:00			
15:30	祝日限定 16:30~17:30 桃尻ピラティス MIYABI	祝日限定プログラム 桃尻ピラティス  先月好評だった「美脚&美尻ピラティス」から今月は「美尻」に特化した内容にパワーアップ！ピラティスリングを使用し、女性なら誰でもあこがれる「桃尻」を目指します♡  10月9日（月・祝）16:30～17:30 担当：MIYABI ホットヨガスタジオ美温 芦花公園	
16:00			
16:30	18:00~19:00 bion ストレッチ&リセット MIYABI	祝日限定プログラム 桃尻ピラティス  先月好評だった「美脚&美尻ピラティス」から今月は「美尻」に特化した内容にパワーアップ！ピラティスリングを使用し、女性なら誰でもあこがれる「桃尻」を目指します♡  10月9日（月・祝）16:30～17:30 担当：MIYABI ホットヨガスタジオ美温 芦花公園	
17:00			
17:30		祝日限定プログラム 桃尻ピラティス  先月好評だった「美脚&美尻ピラティス」から今月は「美尻」に特化した内容にパワーアップ！ピラティスリングを使用し、女性なら誰でもあこがれる「桃尻」を目指します♡  10月9日（月・祝）16:30～17:30 担当：MIYABI ホットヨガスタジオ美温 芦花公園	
18:00			
18:30		祝日限定プログラム 桃尻ピラティス  先月好評だった「美脚&美尻ピラティス」から今月は「美尻」に特化した内容にパワーアップ！ピラティスリングを使用し、女性なら誰でもあこがれる「桃尻」を目指します♡  10月9日（月・祝）16:30～17:30 担当：MIYABI ホットヨガスタジオ美温 芦花公園	
19:00			
19:30		祝日限定プログラム 桃尻ピラティス  先月好評だった「美脚&美尻ピラティス」から今月は「美尻」に特化した内容にパワーアップ！ピラティスリングを使用し、女性なら誰でもあこがれる「桃尻」を目指します♡  10月9日（月・祝）16:30～17:30 担当：MIYABI ホットヨガスタジオ美温 芦花公園	
20:00	20:00 DOOR		

祝日限定プログラム

桃尻ピラティス



先月好評だった「美脚&美尻ピラティス」から
今月は「**美尻**」に特化した内容にパワーアップ！
ピラティスリングを使用し、
女性は誰でもあこがれる「**桃尻**」を目指します♡



10月9日（月・祝）16:30～17:30

担当：MIYABI

ホットヨガスタジオ美温 芦花公園