

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
		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。
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★	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。
11:00		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ススメのクラスです。
11:30			
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、ストレッチポ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			
14:00	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	
14:30			
15:00	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	
15:30			
16:00	祝日限定 16:30~17:30 桃尻ピラティス MIYABI		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	18:00~19:00 bion ストレッチ&リセット MIYABI		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	20:00 DOOR		