

ホットヨガスタジオ美温 六本松 HOLYDAY LESSON SCHEDULE

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。



		3/20(FRI)
		8:45 DOOR OPEN
pick up	:30	9:00~10:00 bion ストレッチ & 骨盤 AKINO
10:00		
:30		
11:00		10:30~11:30 bion YOGA リラックス CHIENO
:30		
12:00		12:00~13:00 bion ストレッチ & リセット RIKA
:30		
13:00		
:30		
pick up	:30	14:15~15:15 bion YOGA 美脚・美尻 KUMIKO
15:00		
:30		
16:00		15:45~16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用
:30		①溶岩フリー▶1,100円(税込) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要IR予約
17:00		
:30		17:15~18:15 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用
18:00		①溶岩フリー▶1,100円(税込) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要IR予約
:30		
19:00		※祝日のため20時までの営業となります。 18:15以降のレッスンはありません。
:30		
		20:00 DOOR CLOSE

祝日プログラム

9:00~10:00
bion ストレッチ & 骨盤

強度：★★
簡単なストレッチで
身体を芯からほぐすとともに、
骨盤周りを調整する
エクササイズを行うことで、
身体のゆがみを整え、代謝を高めます。
ウエストシェイプにも効果的です。

春分の日

14:15~15:15
bion YOGA
美脚 & 美尻

強度：★★
溶岩のパワーを感じながら
脚とお尻にフォーカスをして
アーサナ(ポーズ)を取ります。
引き締め・ヒップアップ効果が
期待でき、美しいバックラインを
手に入れます。

