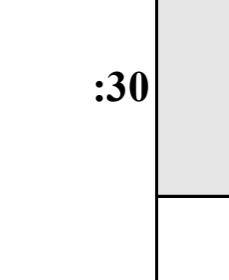


ホットヨガスタジオ美温 六本松 HOLYDAY LESSON SCHEDULE

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
: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	
13:00			
:30			
:30			
15:00		14:15～15:15 bion YOGA 美脚・美尻 KUMIKO	
:30			
16:00		15:45～16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用	
:30			
17:00			
:30			
18:00		17:15～18:15 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用	
:30			
19:00			
: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、
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。



ホットヨガ スタジオ 美温 *Bion*