

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。



BION.ROPONMATSU

3/20(FRI)	
	8:45 DOOR OPEN
pick up	9:00~10:00 bion ストレッチ & 骨盤 AKINO
	10:30~11:30 bion YOGA リラックス CHIENO
	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック SHINOBU
pick up	14:15~15:15 bion YOGA 美脚・美尻 KUMIKO
	15:45~16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 <small>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R予約</small>
	17:15~18:15 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 <small>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R予約</small>
	※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。
	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。

