

# 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。

4/29(WED)	
9:00	8:45 DOOR OPEN
9:30	9:00~10:00 morning YOGA フロー MAYA
10:00	
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYUKI
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	12:30~13:30 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI
15:00	
15:30	
16:00	15:45~16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
16:30	
17:00	
17:30	17:15~18:15 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
18:00	
18:30	
19:00	※祝日のため18:15以降のレッスンはありません。
19:30	
20:00	DOOR CLOSE

## レッスンの過ごし方

レッスン開始時間15分前から  
スタジオ内へ入室が可能♪

レッスン開始前からお過ごしになると  
身体の深部から温め、  
ホットヨガ特徴の効果を  
より感じることができます！  
ストレッチやうつ伏せなど  
リラックスしてOKです ✨

沢山汗をかきたい！という方へ！  
レッスン前・中の水分補給は  
こまめにお忘れなく☆

レッスンへご参加される際は  
余裕を持って入室くださいませ♪

500ml~1Lの  
量がオススメ！

