

# ホットヨガスタジオ 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。



@NAS\_ROPPONMATSU

	5/3(SUN)	5/4(MON)	5/5(TUE)	5/6(WED)	
9:00	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	9:00
:30	9:00~10:00 bion YOGA フロー KUMIKO	9:00~10:00 ストレッチ& 骨盤 MIDORI	9:00~10:00 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。	9:00~10:00 bion YOGA フロー MAYA	:30
10:00					10:00
:30	10:30~11:30 bion YOGA リラックス hiroko	10:30~11:30 ルーシーダットン KUMIKO	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MAYA	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYUKI	:30
11:00					11:00
:30					:30
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リンパ hiroko	12:30~13:30 美魔女♡ フロー-YOGA MAYA	12:00~13:00 bion YOGA フロー SATOMI	12:30~13:30 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	12:00
:30					:30
13:00					13:00
:30					:30
14:00			13:30~14:30 bion ストレッチ& ビューティー SATOMI		14:00
:30		14:15~15:15 滝汗 de メリハリBODY MAKO		14:15~15:15 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO	:30
15:00	14:30~15:30 bion ストレッチ& リセット MAYUMI		15:00~16:00 ヒーリングYOGA AKIKO		15:00
:30					:30
16:00	16:00~17:00 bion PILATES ベーシック MAYUMI	16:00~17:00 くびれYOGA AKIKO	16:30~17:30 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。	15:45~16:45 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA YUMIKO	16:00
:30					:30
17:00					17:00
:30	17:30~18:30 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。	17:30~18:30 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。		17:30~18:30 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。	:30
18:00					18:00
:30					:30
19:00					19:00
:30					:30
20:00	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00

祝日営業のため閉館時間は20時までとなります。  
夕方以降のレッスンはございません。



## 祝日SPECIAL LESSON

### 美魔女♡ フロー-YOGA

しなやかにかついつもより  
しっかり動きたい方向け！  
指の先まで美しい美魔女を  
目指しましょう♪

※美魔女とは、、、？  
年齢を感じさせないくらい若々しく、  
実年齢以上に魅力的に見える  
女性のことを指します。

### くびれYOGA

お腹・脇腹・体幹を使っていきます。  
この3つをアプローチしながら  
美しいBODY・全身のシルエットが  
引き締まって見える女性らしい  
「くびれ」を目指していきましょう♪

“ヨガははじめて、、”という方にも  
やさしいプログラムなので  
ぜひご参加ください♪

### ヒーリング YOGA

ヒーリングは「癒し・回復させる」という  
意味です♪  
仕事・家事・育児などの日々の疲れや  
ストレスをやわらげ、  
ココロも身体もやさしく整えていきます。  
ゆったりとした時間の中で  
ココロも身体も  
リラックスしていきませんか？