

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。



7/20(MON)	
9:00 :30	 <p>9:00~10:00 夏風リカバリー YOGA AKIKO</p> 
10:00 :30	 <p>10:30~11:30 ルーシーダットン KUMIKO</p>
11:00 :30	 <p>12:00~13:00 bion ストレッチ& ビューティー MAYA</p>
12:00 :30	 <p>13:30~14:30 滝汗 de メリハリBODY MAKO</p> 
13:00 :30	 <p>15:00~16:00 bion YOGA リラックス MAKO</p>
14:00 :30	<p>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。</p>
15:00 :30	<p>※祝日のため17:30以降のレッスンはありません。</p>
16:00 :30	<p>20:00 DOOR CLOSE</p>

★ 7月の祝日の目玉 ★

9:00~10:00
夏風リカバリーYOGA

7月~9月限定レッスン!
暑さで波立った自律神経を穏やかに整えます。
暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り、自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすために、深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、元気に乗り切るための体力作りをサポート。
ホットヨガが初めての方でもオススメのプログラムです♪

13:30~14:30
滝汗 de
メリハリBODY

夏の暑いときこそ!
女性が気になる部分(美腹・美尻・美腕・美脚・美背中)をパーツ別にトレーニングし、身体の引き締めとビューティストレッチでメリハリBODYを作るレッスンです。
※ホットになれていない方は、無理をしないようにご参加ください。