

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。



8/11(TUE)	
9:00	9:00~10:00 シェイプアップ YOGA AZUSA
:30	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MAYA
:30	
12:00	12:00~13:00 インナービューティー YOGA SATOMI
:30	
13:00	
:30	
14:00	13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティー SATOMI
:30	
15:00	15:00~16:00 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。
:30	
16:00	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。
:30	
17:00	
:30	
18:00	※祝日のため17:30以降のレッスンはありません。
:30	
19:00	
:30	
20:00	DOOR CLOSE

8月の祝日の目玉

12:00~13:00
インナービューティー
YOGA

温かい空間で、呼吸に合わせてゆったりと
身体を動かしながら、
心と身体を内側から整えていきます。

お腹まわりを中心に身体を動かすことで、
身体の巡りを促し、心地よい発汗と共に
スッキリとした身体を目指します♪

夏の暑い時期！快適に楽しむために🌟

①こまめな水分補給！
のどが渇いてからではなく、レッスン前から
こまめに水分補給を！
(お水、スポーツドリンク、麦茶など、)

②無理をせず、体調チェック
ホットヨガは温かい室内のため、
その日によって
体調の感じ方が違います。
頭痛や寝不足などの体調が優れてない
と感じたときは
無理をしないことが大切です🍀

レッスン中もご自身のペースで水分補給や
休憩をとりながらお過ごしください♪

ホットヨガ
スタジオ

美温
Bion