

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

	9/21(MON)	9/22(TUE)	9/23(WED)
9:00	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN
:30	9:00~10:00 リンパめぐり YOGA AKIKO	9:00~10:00 シェイプアップ YOGA AZUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー MAYA
10:00			
:30	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
11:00			
:30			
12:00	12:00~13:00 bion ストレッチ& ビューティー MAYA	12:00~13:00 bion YOGA フロー SATOMI	
13:00			12:30~13:30 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO
:30			
14:00	13:30~14:30 BODYシェイプ MAKO	13:30~14:30 bion ストレッチ& ビューティー SATOMI	
:30			14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI
15:00	15:00~16:00 美BODY ストレッチ&コア MIYUKI	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			15:45~16:45 夏風リカバリー YOGA AKIKO
16:00			
:30	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。	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。	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。
17:00			
:30			
18:00			
:30			
19:00			
:30			
20:00	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE

祝日のため営業時間は20時までとなります。
18時以降のレッスンはございません。

💎 SPECIAL LESSON 💎

リンパめぐり
YOGA

強度：★

連日の暑さでだるくなり、冷房で
冷えがちな体をゆっくり
ほぐしながらリンパをめぐらせて
整えていきます。
肩や背中、太ももやふくらはぎも
スッキリ♪

美BODY
ストレッチ&コア

強度：★★

身体のラインを整えるために気持ち
よく、ストレッチポールを使っ
ての
リリース・ストレッチの後、
コアトレをいれながら
メリハリ美BODYを目指します。