

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。

10/12(MON)	
9:00	8:45 DOOR OPEN
9:30	 9:00~10:00 股関節つまり解消 YOGA AKIKO 
10:00	
10:30	
11:00	 10:30~11:30 ルーシーダットン KUMIKO
11:30	
12:00	
12:30	 12:00~13:00 bion ストレッチ& ビューティー MAYA
13:00	
13:30	
14:00	13:30~14:30 BODYシェイプ MAKO
14:30	
15:00	
15:30	 15:00~16:00 肩コリ首コリ スッキリYOGA YUMIKO
16:00	
16:30	
17:00	16:30~17:30 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。
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	17:30以降レッスンはございません。 なお、祝日のためビューティーラウンジのご利用は 18時までとさせていただきます。 この日は20時までの営業となります。
19:30	
20:00	DOOR CLOSE

祝日特別レッスン

ピックアップ

股関節つまり解消 YOGA

強度：★
寒くなる前の季節の変わり目に！
股関節をつまりを解消することで
柔軟性の向上や血流の流れがよくなり、
下半身のむくみや体の冷えを
軽減することができます！



スポーツの日

15:00~16:00 肩コリ首コリ スッキリYOGA

強度：★
溶岩の温かさで身体をじんわりと
温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を
動かすことで、
上半身のだるさの解消を目指します。
ストレッチやヨガのポーズで
緊張しやすい上半身の筋肉を
ほぐしながら快適な状態へと
整えましょう。

