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。

11/3(TUE)

- 9:00〜10:00 シェイプアップ YOGA AZUSA
- 10:30〜11:30 bion YOGA リンパ MAYA
- 12:00〜13:00 インナービューティー YOGA SATOMI
- 13:30〜14:30 bion ストレッチ& リセット SATOMI
- 15：00〜16：00 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。
- 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。

20:00　DOOR CLOSE

11/23(MON)

- 9:00〜10:00 bion リンパ ドレナージュ KUMIKO
- 10：30〜11：30 くびれYOGA AKIKO
- 12:00〜13:00 bion ストレッチ& ビューティー MAYA
- 13:30〜14:30 BODYシェイプ MAKO
- 15:00〜16:00 肩こり首こり スッキリYOGA YUMIKO
- 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。

20:00　DOOR CLOSE

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♪

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♪

ホットヨガ スタジオ 美温 Bion