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。

12/29(TUE)

9:00　8:45　DOOR OPEN

9:00〜10:00
bion YOGA
美腸
RIHO

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。

１７：３０以降レッスンはございません。
なお、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。
短縮営業日の為、２０時までの営業となります。

20:00　DOOR CLOSE



特別レッスン
ピックアップ

bion YOGA美腸

強度：★★
溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行うことで、
腸を刺激し活性化させます。
身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。

インナービューティー YOGA

強度：★★
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