

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。



BION.ROPPONMATSU

10/9(MON)	
	8:45 DOOR OPEN
pick up	9:00~10:00 美魔女は祝日も朝活/ ストレッチ&YOGA MIKA
	10:00
	10:30~11:30 美魔女は姿勢も美しく/ 美姿勢YOGA AKIKO
	11:00
	12:30~13:30 bion YOGA ベーシック MAYA
	12:00
	14:15~15:15 bion ストレッチ& リセット MAKO
	14:00
pick up	16:30~17:30 SPECIAL美魔女 エクササイズ RYE (ライ)
	16:00
	18:00~19:00 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。
	18:00
	20:00 DOOR CLOSE



10月はハロウィンにちなんで 美魔女MONTH

祝日イベントも美魔女レッスンが盛りだくさんです！美魔女BINGOに参加して”美魔女の素”をGETしてくださいね★

9:00~10:00
ストレッチ&YOGA

10月からの新規インストラクターMIKA先生です！癒しの声と丁寧な指導に定評があります！朝一のレッスンなのでゆっくりカラダをほぐしながらストレッチをして、深い呼吸で徐々に目覚めていきましょう♪美温で心地よい時間を一緒に楽しみましょう！

16:30~17:30
SPECIAL美魔女
エクササイズ

ダンス系レッスンで大人気のライ先生が美温に登場！ライ先生はパーソナルトレーナーとしても活動されており、機能改善やボディメイクが得意分野♡そこで美魔女を目指すためのエクササイズをノリノリでやっていただきますよ♡お楽しみに～♪♪♪

■■■ 6のつく日は美温の日 ■■■

10月の美温の日は
10/6、10/16、10/26です。
チケットの購入時にクーポンコードを入力すると10%OFFでご購入いただけます！※別紙にてご案内。

季節の変わり目でゆらぎがちな体調やお肌！
クーラーによる冷えや紫外線による肌ダメージなど、夏の疲れを美温でケアしましょう♪