

ホットヨガスタジオ美温 六本松 年末年始 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

2023

12/29(FRI)	
9:00	9:00~10:00 bion ボール de エクササイズ AKINO
10:30	10:30~11:30 bion ストレッチ& ビューティー MAKO
12:00	一年のあれこれを汗と一緒に流しましょう SPECIALレッスン
12:30	12:30~13:30 年忘れ 滝汗フローYOGA MAYA
14:00	一年の疲れを癒す SPECIALレッスン
14:15	14:15~15:15 セルフマッサージ& フットケア MAYA
16:00	一年の振り返りに 心静かに瞑想しませんか？
16:00	16:00~17:00 美活納め！ 年忘れ溶岩浴 定員5名 【有料1,100円】
18:00	18:00 DOOR CLOSE

＼ ゆく年くる年！ イベントレッスン♡

12:30~13:30
年忘れ
滝汗フローYOGA

2023年はいかがでしたか？
スッキリと新年を迎えられるように、不要な感
情は汗と一緒に流しておきましょう！

14:15~15:15
SPECIALレッスン
セルフマッサージ
&フットケア

MAYAインストラクターによるスペシャル
レッスンです！全身のセルフマッサージとコジ
コジボールを使った足裏のケアで一年頑張った
自分の身体にご褒美タイム♡

14:15~15:15
bion ストレッチ&
リセット

ストレッチボールで年末年始休みのコリをほぐ
し、身体のバランスを整えていきます！スト
レッチで気持ちよくカラダを伸ばして連休明け、
年明けからも動けるカラダにリセット！

16:00~17:00
bion de
ダイエット

年末年始の暴飲暴食・・・あると思います！
でも、美温があるから大丈夫！温めながら代
謝を上げて、滝汗でシェイプアップしてい
きましょう！しっかり動きますよ〜♡

2024

1/4(THU)	
9:00	9:00~10:00 美活初め！ 暗闇で溶岩浴 定員5名 【有料1,100円】
10:30	10:30~11:30 美活初め！ 暗闇で溶岩浴 定員5名 【有料1,100円】
12:30	12:30~13:30 美活初め！ 暗闇で溶岩浴 定員5名 【有料1,100円】
14:00	美活初め！徐々にカラダを 動かしていきましょう
14:15	14:15~15:15 bion ストレッチ& リセット MAKO
16:00	年末年始の暴飲暴食 動いて燃やしましょう
16:00	16:00~17:00 bion de ダイエット MAKO
18:00	18:00 DOOR CLOSE

