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

3/20(WED)

8:45　DOOR OPEN

9:00～10:00
bion YOGA
フロー
MAYA

10:30～11:30
bion YOGA
リラックス
MIYUKI

12:30～13:30
bion YOGA
美脚・美尻
YUMI

pick up

14:15～15:15
bion PILATES
ボディメイク
MAYUMI

pick up

16:00～17:00
bion YOGA
美姿勢
AKIKO

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。

20:00　DOOR CLOSE

祝日プログラム

14：15～15：15
bion PILATES
ボディメイク

溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛えるクラスです。引き締め効果やヒップアップ効果が期待でき、「美し姿勢」つくりを目的とした全身のボディメイククラスです。冬の間に厚着になった身体も薄着の季節に向けて着替えていきましょう♪

16：00～17：00
boin YOGA
美姿勢

巻き肩や猫背、反り腰など、姿勢のお悩みにアプローチ。溶岩石で温めながらしっかりとほぐしていき、美しい姿勢になるようにポーズをとっていきます。一緒に姿勢美人を目指しませんか？

■■■ 6のつく日は美温の日 ■■■

3月の美温の日は
3/6、3/16、3/26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。

季節の変わり目は
お肌も身体もゆらぎがち…
美温でケアしましょう♪

ホットヨガスタジオ 美温 Bion