

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

10/13(MON)	
9:00	8:45 DOOR OPEN
9:30	9:00~10:00 ほぐして整える筋膜ケア YOGA YUMIKO
10:00	
10:30	10:30~11:30 ルーシーダットン ~セルフケア~ KUMIKO
11:00	
11:30	
12:00	12:00~13:00 美魔女♡ フローYOGA MAYA
13:00	
13:30	13:30~14:30 美背中&二の腕 シェイプYOGA AKIKO
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ MAKO
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 <small>※有料1,100円 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。</small>
17:00	
17:30	17:30以降レッスンはございません。 なお、祝日のため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。 この日は20時までの営業となります。
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	DOOR CLOSE

祝日特別レッスン ピックアップ

10:30~11:30
ルーシーダットン
~セルフケア~
KUMIKO

ルーシーダットンはタイの古くから伝わる健康法・タイ式ヨガとも呼ばれています。自己整体法をお伝えするクラスになります。骨格の調整や呼吸法による代謝UPを目指していきます。簡単なポーズが多いため体の硬い方やはじめての方に安心・安全に取り組みます。



スポーツの日

12:00~13:00
美魔女♡
フローYOGA
MAYA

しなやかにかついつもよりしっかり動きたい方向けのクラスになります。指の先まで美しく！カラダの巡りを良くしながら、大きな筋肉群を中心に動かしつつ美魔女(※実年齢より10歳以上若く見える女性)を目指していきましょう。

