

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.ROPONMATSU

	1/12(MON)
9:00	8:45 DOOR OPEN
9:30	 9:00~10:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 <small>※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。</small>
10:00	
10:30	
11:00	 10:30~11:30 ルーシーダットン KUMIKO
11:30	
12:00	
12:30	12:00~13:00 美魔女♡ 美尻トレーニング MAYA 
13:00	
13:30	
14:00	13:30~14:30 滝汗 de メリハリBODY MAKO
14:30	
15:00	
15:30	 15:00~16:00 ヒーリングYOGA AKIKO 
16:00	
16:30	
17:00	16:30~17:30 美BODY ストレッチ&コア MIYUKI 
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	※祝日のため20時までの営業となります。 17:30以降のレッスンはありません。
19:30	
20:00	DOOR CLOSE



祝日プログラム

12:00~13:00

**美魔女♡
美尻コアトレーニング**

トレーニング用のゴムバンドを使用して
お尻にアプローチするクラスです。
お尻の筋肉は人体の中でも大きいので、
鍛えることで基礎代謝が上がりやすく、
またお尻の筋肉は股関節の周りに
存在しているため、鍛えることで
体の軸が安定し、姿勢が向上します。
美しいシルエット・美尻を
目指しましょう♪

15:00~16:00

ヒーリングYOGA

ヒーリングとは副交感神経を
働きかけ自律神経を
整えやすくなります。
副交感神経を優位にさせ、
心と体をリラックス状態へと導きます♪
少しでも疲労を回復したい！
という方におススメ！

16:30~17:30

**美BODY
ストレッチ&コア**

身体のラインを整えるために気持ちよく、
ストレッチボールを
使ってのリリース・ストレッチの後、
コアトレをいれながら
メリハリ美BODYを目指します。

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion