

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

2/11(WED)		2/23(MON)	
:30	PICK UP	9:00	9:00~10:00
9:00~10:00	美魔女♡ フローYOGA MAYA	10:00	肩甲骨リセット YOGA AKIKO
10:00		:30	10:30~11:30
:30	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYUKI	11:00	bion リンパ ドレナージュ KUMIKO
11:00		:30	12:30~13:30
:30	12:30~13:30 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO	13:00	bion ストレッチ& ビューティー MAYA
12:00		:30	
13:00		14:00	
:30	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	15:00	PICK UP
14:00		:30	14:15~15:15
:30	15:45~16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円	15:00	滝汗 de メリハリ BODY MAKO
15:00	※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	:30	15:45~16:45
:30		16:00	肩コリ首コリ スッキリYOGA YUMIKO
16:00		:30	17:15~18:15
:30	17:15~18:15 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円	17:00	bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円
17:00	※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	:30	
:30		18:00	
18:00		:30	
:30		19:00	
19:00		:30	
:30		20:00	DOOR CLOSE
20:00			

9:00~10:00
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♪

12:30~13:30
bion YOGA
骨盤調整
YUMIKO

14:15~15:15
滝汗 de
メリハリ BODY
MAKO

女性が気になる部分
(美腹・美尻・美腕・美脚・美背中)を
パート別にトレーニングし、
身体の引き締めとビューティストレッチで
メリハリBODYを作るレッスンです。
たくさん汗をかいて
スッキリリフレッシュ！

15:45~16:45
肩コリ首コリ
スッキリYOGA
YUMIKO

17:15~18:15
bion de 美活♡
溶岩フリー利用
※有料1,100円

ホットヨガ
スタジオ
Bion 美温