

美温GW(5/3~5/5)レッスンスケジュール

5/3(金)祝

5/4(土)祝

5/5(日)祝

10:00 DOOR OPEN

PICK UP

10:30~11:30 bionYOGA フェイシャルヨガ &ボディデザイン Chika	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック AOI	10:30~11:30 bionYOGA リンパ MIYUKI
12:15~13:15 bionPILATES 姿勢 AYA	12:15~13:15 bionYOGA エナジー ASUKA	
		12:45~13:45 bionYOGA フロー ange
14:00~15:00 bionYOGA ベーシック AYA	14:00~15:00 bionYOGA ベーシック ASUKA	
		14:30~15:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ange
15:30~16:30 bionYOGA 骨盤調整 ASUKA	16:00~17:00 bionYOGA 骨盤調整 AYA	
<p>- PICK UP - bion YOGA 『フェイシャルヨガ& ボディデザイン』 強度：★ 筋膜ボールで頭皮や デコルテなどを整えながら トレーニング要素を入れて 女性らしい体を目指します。</p>		16:30~17:30 bionYOGA リラックス MAYO
	NEW 18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO	18:15~19:15 bionYOGA ベーシック MAYO

20:00 DOOR CLOSE

ホットスタジオ美温 新鎌ヶ谷