

ホットヨガスタジオ美温 高尾

4月29日(水・祝) LESSON SCHEDULE

WEDNESDAY	
10:00	
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リラックス ASAMI
11:00	
11:30	
12:00	12:00~13:00 シェイプアップヨガ ASAMI
12:30	
13:00	美温のレッスンに慣れてきた方に！運動量の多い動きを行うことでより多くの発汗が期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。
13:30	13:30~14:30 ボール de PILATES TOMOKO
14:00	
14:30	ミニボールを使うピラティスのクラスです。背骨への意識が高まり、コアの安定性やバランス感覚も養われ、負荷が加わることでより体幹にもアプローチができます。
15:00	15:00~16:00 bion ストレッチ&リセット TOMOKO
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 溶岩 de ごろん 1時間:1,650円(税込) ※マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります
17:00	
17:30	
18:00	18:00~19:00 溶岩 de ごろん 1時間:1,650円(税込) ※マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります
18:30	
19:00	
20:00	