

ホットヨガスタジオ美温 高尾

5/4(月祝)・5(火祝)・6(水祝) LESSON SCHEDULE

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY
10:00			
10:30			祝日特別レッスン♪
11:00	10:30~11:30 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	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI	10:30~11:30 ほぐして整える 筋膜ケア YOGA ASAMI
11:30			ホット環境で行うヨガと組み合わせた 筋膜ケアで、筋膜のこわばりをほぐし、 全身の巡りをスムーズに整えていきます。
12:00		祝日特別レッスン♪	
12:30	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック Kiyoko	12:00~13:00 シェイプアップヨガ Kiyoko	12:00~13:00 肩こり首こり スッキリヨガ ASAMI
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			祝日特別レッスン♪
14:00	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット AYUMI	13:30~14:30 bion YOGA リラックス Kiyoko	13:30~14:30 ボール de PILATES TOMOKO
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 YOGA ベーシック AYUMI	15:00~16:00 ほぐして整える 筋膜ケア ストレッチ YOKO.S	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット TOMOKO
16:00			
16:30	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 YOKO.D	16:30~17:30 キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ YOKO.S	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 bion de お腹痩せ YOGA YOKO.D	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	18:00~19:00 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			