

ホットヨガスタジオ美温 高尾

9/21(月祝)・22(火祝)・23(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 ボール de PILATES TOMOKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス ASAMI
11:30	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。	祝日特別レッスン♪	
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リラックス TOMOKO	12:00~13:00 シェイプアップヨガ Kiyoko	12:00~13:00 bion YOGA リンパ 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 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 bion PILATES 姿勢 TOMOKO
14:00			
14:30			
15:00	15:00~16:00 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	15:00~16:00 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	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 ボールdeエクササイズ MISAKI	16:30~17:30 bion YOGA ベーシック MISAKI	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 快眠YOGA リラックス MISAKI	18:00~19:00 ボールdeエクササイズ MISAKI	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			