

ホットヨガスタジオ美温 高尾
10月12日(月・祝) LESSON SCHEDULE

	MONDAY		
10:00			
10:30	10 : 30 ~ 11 : 30 ボール de PILATES TOMOKO	祝日特別レッスン♪	
11:00			
11:30			
12:00	12 : 00 ~ 13 : 00 bion YOGA リラックス TOMOKO		
12:30			
13:00			
13:30	13 : 30 ~ 14 : 30 bion ストレッチ&リセット AYUMI		
14:00			
14:30			
15:00	15 : 00 ~ 16 : 00 bion YOGA ベーシック AYUMI	祝日特別レッスン♪	
15:30			
16:00			
16:30	16 : 30 ~ 17 : 30 肩こり首こりスッキリヨガ YOKO.D	祝日特別レッスン♪	
17:00			
17:30			
18:00	18 : 00 ~ 19 : 00 滝汗シェイプYOGA YOKO.D		
18:30			
19:00			
20:00			