

ホットヨガスタジオ美温高尾

4月29日(月) LESSON SCHEDULE

4月29日(月・祝)	
10:00	
10:30	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO
11:00	
11:30	
12:00	12:00~13:00 bion ストレッチ & 背中 YOKO.S
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ YOKO.S
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 bion de お腹痩せ YOGA AYUMI
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion ストレッチ & リセット AYUMI
17:00	
17:30	
18:00	18:00~19:00 bion YOGAフロー Kiyo
18:30	
19:00	

オススx!

祝日に復活!
 繰り返してポーズを行い、集中力を高め、
 心身を整えます。しっかり動き、たっぷり汗を
 かきたい方におすすめのクラスです。