

ホットヨガスタジオ美温 高尾

11月3日(月・祝) LESSON SCHEDULE

	MONDAY	
10:00		
10:30		
11:00	10:30~11:30 ボール de PILATES TOMOKO	
11:30		
12:00		
12:30	12:00~13:00 ほぐし整えピラティスストレッチ TOMOKO	
13:00	呼吸と共に心地よく全身伸ばしていきます。 呼吸が深まり、柔軟性もアップ、リラックスにも効果的です。	
13:30		
14:00	13:30~14:30 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	
14:30		
15:00		
15:30	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック AYUMI	
16:00		
16:30		
17:00	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 YOKO.D	
17:30		
18:00		
18:30	18:00~19:00 bion de お腹痩せ YOGA YOKO.D	
19:00		
20:00		

祝日特別レッスン♪