

ホットヨガスタジオ美温 高尾

11月24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 bion ストレッチ&リセット AYUMI
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 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
17:30	
18:00	
18:30	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
19:00	
20:00	

祝日特別レッスン♪

祝日特別レッスン♪