

10:00	11月23日(水・祝) 勤労感謝の日
10:30	
11:00	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI
11:30	
12:00	
12:30	12:00~13:00 bion YOGA リラックス ASAMI
13:00	
13:30	Special 
14:00	13:30~14:30 全身引き締めピラティス TOMOKO
14:30	
15:00	
15:30	15:00~16:00 bionストレッチ& リセット TOMOKO
16:00	
16:30	
17:00	16:30~17:30 bion溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)
17:30	
18:00	
18:30	18:00~19:00 bion溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)
19:00	

Special lesson



全身引き締めピラティス

呼吸とともに全身に意識を
向けて、エクササイズします！
代謝を高めて、
全身を引き締めていきましょう！



- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆スタジオ内へのご入室はレッスン開始15分前からとさせていただきます。
- ◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。
- ◆館内・レッスン中は必ずマスクの着用をお願いします。
- ◆当スタジオは、体を芯から温めるマグマスパスタジオですので、大量の汗をかきます。
こまめに水分補給をお願いします。
- ◆レッスン中、体調がすぐれない際はスタジオから出て休憩していただくことも可能です。
- ◆下記の内容はスタジオにお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。



予約サイト