

ホットヨガスタジオ美温高尾

10月09日(月・祝) LESSON SCHEDULE



10:00	10月9日(月・祝)
10:30	特別レッスン
11:00	10:30~11:30 ボール de PILATES TOMOKO
11:30	
12:00	12:00~13:00 溶岩deごろん マンスリープランの方は無料 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります。
12:30	
13:00	特別レッスン
13:30	13:30~14:30 bion de コアビューティー YOKO.D
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 肩こり首こり スッキリ YOGA YOKO,D
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion de お腹痩せyoga AYUMI
17:00	
17:30	
18:00	17:45~18:45 溶岩deごろん マンスリープランの方は無料 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります。
18:30	
19:00	

ボール de PILATES

ボールを使い、負荷をかけたりバランスを取り、より体幹部分にアプローチをしていきます！全身の引き締めにも効果的です！

bion de コアビューティー

フランス生まれの体幹トレーニング「パーオソル・クニアセフメソッド」の認定トレーナーであるYoko.Dによる、パーオソルを美温向けにアレンジしたオリジナルプログラムです。バレエダンサーの強くなやかな体幹の秘訣はここにあり！美脚・美尻・美姿勢を手に入れましょう！



◆当スタジオは、体を芯から温めるので、大量の汗をかきます。
こまめに水分補給をお願いします。

◆下記のもの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
※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。