

ホットヨガスタジオ美温大津一里山 2024 5月GW 特別プログラム

5月3日(FRI)	5月4日(SAT)	5月5日(SUN)
～美温でつややかなお肌をKEEP～		
10:30～11:30 bion PILATESベーシック 【強度：★★】 森井 ゆうこ	10:30～11:30 bion ウエストシェイプYOGA 【強度：★★】 吉川 ゆうほ	10:30～11:30 bion モーニングYOGA 【強度：★～★★】 山村 みちる
12:00～13:00 bion 入門PILATES 【強度：★～★★】 森井 ゆうこ	12:00～13:00 bion 肩甲骨フローYOGA 【強度：★～★★】 秋山 のりこ	12:00～13:00 bion むくみ改善YOGA 【強度：★★】 山村 みちる
13:30～14:30 bion YOGA美脚・美尻 【強度：★★】 吉川 ゆうほ	13:30～14:30 bion リングPILATES 【強度：★～★★】 吉羽 ちかこ	13:30～14:30 bion ダイエットVo.1 【強度：★★】 西山 あさこ
15:00～16:00 bion 内臓を整えるYOGA 【強度：★～★★】 野上 ゆきこ	15:00～16:00 bion スピリチュアルYOGA ～Vo.1～ 【強度：★】 山村 みちる	15:00～16:00 bion フローヨガ 【強度：★～★★】 野上 ゆきこ
16:30～17:30 bion ルーシーダットン 【強度：★～★★】 山村 みちる	16:30～17:30 bion スピリチュアルYOGA ～Vo.2～ 【強度：★】 山村 みちる	16:30～17:30 bion 美尻YOGA 【強度：★★】 山本 のりこ