

ホットヨガスタジオBODY UP 東大宮(新館)
7月15日(月・祝) : LESSON SCHEDULE

7月15日(月・祝) 海の日	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 ボディリセット 氏家
:30	
12:00	SPECIAL 12:00~13:00 YOGA ヴィンヤサフローヨガ miho
:30	
13:00	
:30	
14:00	13:45-14:45 YOGA骨盤調整 AKIKO
:30	
15:00	SPECIAL 15:15~16:15 開脚チャレンジ AKIKO
:30	
16:00	
:30	
17:00	16:45-17:45 ストレッチ&ビューティー 銭場
:30	
18:00	
:30	
19:00	18:15-19:15 YOGAリンパ MISAKO
:30	
20:00	

【Lesson Information】

12:00-13:00

YOGA

ヴィンヤサフローヨガ

太陽礼拝の動きをベースとし流れる様に呼吸と動きとを繋げながら行うヨガです。ダイナミックなポーズをとることで、インナーマッスルにも効果的です。

15:15-16:15

開脚チャレンジ

股関節の柔軟性UPと関節可動域を広げ下半身のむくみ・冷えの改善を目指します。

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて承ります。事前にご予約ください。
- 祝日の営業時間は、10:00~20:00までとなっております。



ホットヨガスタジオ
BODY UP

BODY UP 東大宮

検索

