

**Let's bion Party**

**1st dec 2024**

**10:30-11:30 山村 みちる**  
**集中カΘ波による脳活性YOGA**

**12:00-13:00 山村 みちる**  
**bion エナジーフローYOGA**

**13:30-14:30 西山 あさこ**  
**bion de サーキットエクササイズ**

**15:00-16:00 秋山 のりこ**  
**bion de ヨガ棒**

**16:30-17:30 宮澤 りょうこ**  
**bion de ホイールYOGA(定員12名)男性可**

Join us for the anniversary party!  
Sunday, December 1st, 2024

RSVP to @reallygreatsite

**ホットヨガスタジオ美温大津一里山**

# Lesson Information

10:30-11:30 脳活性YOGA

少しずつ身体を起こしチャクラやツボを刺激しながら疲れを取除き身体からメンタルにアプローチしましょう

12:00-13:00 エナジーフローYOGA

ゆっくりとした流れるような動きを続けエネルギーを高めましょう

13:30-14:30 bion de サーキットエクササイズ  
数のエクササイズを組み合わせ全身を効果的に脂肪燃焼しましょう ✨

15:00-16:00 ヨガ棒

棒状の専用ツールを使用し、身体の可動域を広げ、身体本来の機能を呼び覚ましましょう

16:30-17:30 ホイールYOGA

筒状のツールを使用し、前傾になりがちな身体を広げ、深い呼吸を深めましょう

**ホットヨガスタジオ美温**  
**7th Special Lesson**