

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2024年5月

ホットヨガスタジオ美温 [検索](#)

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- レッソンのキャンセルは30分前までです。
- 毎週金曜日は定休日となります。
- レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示、予約後はメールでお知らせします。

※入室は15分前から可能です。
 ※チェックインは30分前から5分前までです。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00 DOOR OPEN					
9:30~10:30 bion YOGA リラクセス AKINO	9:30~10:30 bion YOGA 美腸 NONO	9:30~10:30 bion YOGA 姿勢改善 MIKKO	9:30~10:30 bion ストレッチ &リセット KUMIKO	9:30~10:30 bion YOGA 美腸 NONO	9:30~10:30 bion YOGA ベーシック JUNKO
11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 SAMI	11:00~12:00 bion YOGA リラクセス MAKIKO	11:00~12:00 bionストレッチ &ビューティ RIKA	11:00~12:00 bion YOGA エナジー MAYA	11:00~12:00 bion YOGA 代謝アップ AKIKO	11:00~12:00 週替わりレッスン
		今日8・22日は YOGAリンパです			
13:00~14:00 ダイエット YOGA KAORI	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 MA-KO	13:00~14:00 骨格 ボディメンテナンス SATOMI	13:00~14:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO	13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA
14:30~15:30 快眠YOGAリラクセス MINA	14:30~15:30 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	14:30~15:30 リセット&beauty YOGA SATOMI	14:30~15:30 bion YOGA 美腸 YOKO	14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット MAKO	14:30~15:30 bion YOGA エナジー MAYA
16:00~17:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU	16:00~17:00 姪浜 bion パーソナル MAYUMI	16:00~17:00 姪浜 bion パーソナル SATOMI		16:00~17:00 bion YOGA リラクセス KEIKO	16:00~17:00 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI
今月13・27日は シェイプアップ PILATESです。	17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 快眠YOGAリラクセス CHIZU	17:30~18:30 骨格 ボディメンテナンス SATOMI
19:00~20:00 bion YOGA リンパ RIKA	19:00~20:00 腸&リンパ エクササイズ YOKO	19:00~20:00 ほぐし&リラクセス YOGA CHIZU	19:00~20:00 bionストレッチ &ビューティ MAKO	19:00~20:00 富士の溶岩deごろん OR 体験レッスン	予約サイトでご確認 下さい。体験レッスンの 予約、キャンセル 等の変更は、当日 0時まで可能です。
20:30~21:30 bion YOGA リラクセス KUMIKO	20:30~21:30 bion YOGA 姿勢改善 AKIKO	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 RIKA	20:30~21:30 PILATES ボディメイク MAYUMI	20:30~21:30 富士の溶岩deごろん	
20:00 DOOR CLOSE					
22:00 DOOR CLOSE					
23:00 DOOR CLOSE					

日曜 11:00~12:00
週替わりレッスン

RIKA IR
MINA IR
JUNKO IR
SHINOBU IR

お楽しみに！！

今月から内容または担当が
変更になったクラスです。

初めての方でも安心してご参加いただける
クラスとなります。

