


# ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2019年6月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 TEL : 072-267-4438
- ・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お知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN						
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YOKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 KAORU	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック YUKIKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 TOMOMI		10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YOKO	10:30~11:30 bion YOGA リンパ TOMOMI
11:30							
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 MAI	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 KAORU	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック EMIKO	11:45~12:45 bion PILATES 美脚 NAHO		12:00~13:00 bion PILATES 美脚 YUU	11:45~12:45 bion YOGA シェイプ KAZUKO
12:30							
13:00							
13:30	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック ERI	13:30~14:30 bion YOGA リラクセス HIROMI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 ERI	13:30~14:30 bion YOGA リンパ HIROMI		13:30~14:30 bion YOGA リラクセス JUN	13:00~14:00 bion YOGA ベーシック KAZUKO
14:00							
14:30							14:15~15:15 bion YOGA 骨盤調整 ※2日・16日・30日 ERI ※9日・23日 KAORU
14:45	14:45~15:45 bion YOGA 美腸 HIROMI.Y	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット HIROMI	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 YUKI	15:00~16:00 bion YOGA リラクセス SAKI		15:00~16:00 bion PILATES ベーシック JUN	15:30~16:30 bion YOGA 美腸 ※2日・30日 TOMOKO ※16日 HIROMI ※23日 KAORU
15:00							
15:30							
16:00							
16:15	16:15~17:15 540円(別途有料) bion 溶岩フリータイム 【レッスンではございません】	16:15~17:15 540円(別途有料) bion 溶岩フリータイム 【レッスンではございません】	16:15~17:15 bion YOGA シェイプ KAZUKO	16:15~17:15 bion YOGA 美脚&美尻 SAKI		16:30~17:30 bion YOGA 美腸 KAZUKO	※9日 15:30~16:30 KAORU's イベントレッスン 『上級者YOGA』です。
16:30							17:00~18:00 bion YOGA リラクセス ※2日・30日 TOMOKO ※9日・16日・23日 HIROMI
17:00							
17:30	17:30~18:30 540円(別途有料) bion 溶岩フリータイム 【レッスンではございません】	17:30~18:30 540円(別途有料) bion 溶岩フリータイム 【レッスンではございません】	17:30~18:30 540円(別途有料) bion 溶岩フリータイム 【レッスンではございません】	17:45~18:45 bion YOGA 骨盤調整 TOMOKA			
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 540円(別途有料) bion 溶岩フリータイム 【レッスンではございません】	19:15~20:15 bion YOGA リンパ YUKI	19:15~20:15 bion YOGA リラクセス MANA	19:15~20:15 bion YOGA 美腸 TOMOKA		19:00~20:00 bion YOGA リラクセス TOMOMI	19:00 DOOR CLOSE
19:30							
20:00							
20:15	20:15~21:15 bion YOGA 骨盤調整 FUMIE	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック HIRONO ※18日 MANA【代 行】	20:45~21:45 bion PILATES 姿勢 KAZUMA ※男性インストラクター	20:30~21:30 bion YOGA フロー MARIKO			
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00	23:00 DOOR CLOSE						

**NEW** 今月から内容または担当者が変更になったクラスです。  
 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方はご注意ください。



※表示価格はお支払い総額です。