

# ホットヨガスタジオ美温 2025年ゴールデンウィークスケジュール

| 4月29日(火.祝)                                            | 5月3日(土.祝)                                                                                | 5月4日(日.祝)                                             | 5月5日(月.祝)                                                     | 5月6日(火.祝)                                                                          |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 DOOR OPEN                                       | 10:00 DOOR OPEN                                                                          | 10:00 DOOR OPEN                                       | 10:00 DOOR OPEN                                               | 10:00 DOOR OPEN                                                                    |
| 10:30<br>10:30~11:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>KAZUKO  | 10:30<br>10:30~11:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>YUMI                                         | 10:30<br>10:30~11:30<br>bion<br>骨盤調整<br>HIROE         | 10:30<br>特別レッスン★<br>10:30~11:30<br>bion<br>からだめぐりYOGA<br>YUMI | 10:30<br>10:30~11:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>KAZUKO                               |
| 11:00                                                 | 11:00                                                                                    | 11:00                                                 | 11:00                                                         | 11:00                                                                              |
| 11:30                                                 | 11:30                                                                                    | 11:30                                                 | 11:30                                                         | 11:30                                                                              |
| 12:00<br>12:00~13:00<br>bion YOGA<br>シェイプ<br>KAZUKO   | 12:00<br>12:00~13:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>YUMI                                       | 12:00<br>12:00~13:00<br>bion<br>美尻YOGA<br>NAOKO&AYANA | 12:00<br>特別レッスン★★<br>12:00~13:00<br>bion<br>ヴィンヤサYOGA<br>YUMI | 12:00<br>12:00~13:00<br>bion YOGA<br>シェイプ<br>KAZUKO                                |
| 12:30                                                 | 12:30                                                                                    | 12:30                                                 | 12:30                                                         | 12:30                                                                              |
| 13:00                                                 | 13:00                                                                                    | 13:00                                                 | 13:00                                                         | 13:00                                                                              |
| 13:30<br>13:30~14:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>YUMI      | 13:30<br>特別レッスン★<br>13:30~14:30<br>bion de<br>筋膜ケア<br>AYANA                              | 13:30<br>13:30~14:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>YUMI    | 13:30<br>13:30~14:30<br>bion<br>骨盤調整<br>HIROE                 | 13:30<br>特別レッスン★<br>フェスタオルをおもちください！<br>13:30~14:30<br>bion de<br>セルフリンパYOGA<br>JUN |
| 14:00                                                 | 14:00                                                                                    | 14:00                                                 | 14:00                                                         | 14:00                                                                              |
| 14:30                                                 | 14:30                                                                                    | 14:30                                                 | 14:30                                                         | 14:30                                                                              |
| 15:00<br>15:10~16:10<br>bion YOGA<br>美腸<br>TOMOKA     | 15:00<br>ホット&常温セットレッスン★★<br>※有料レッスンとなります。<br>15:00~16:00<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>KAZUKO | 15:00<br>15:00~16:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>YOKO.T  | 15:00<br>15:00~16:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>AYA             | 15:00<br>特別レッスン★<br>15:10~16:10<br>bion YOGA<br>ウェーブストレッチング<br>TOMOKA              |
| 15:30                                                 | 15:30                                                                                    | 15:30                                                 | 15:30                                                         | 15:30                                                                              |
| 16:00                                                 | 16:00                                                                                    | 16:00                                                 | 16:00                                                         | 16:00                                                                              |
| 16:30                                                 | 16:30                                                                                    | 16:30                                                 | 16:30                                                         | 16:30                                                                              |
| 17:00<br>17:00~18:00<br>bion<br>美メイク&リラックスヨガ<br>NAOMI | 17:00<br>16:30~17:30<br>bion YOGA<br>シェイプ<br>NAOMI                                       | 17:00<br>16:30~18:00<br>bion de<br>溶岩フリータイム           | 17:00<br>16:30~17:30<br>肩こり首こりスッキリ<br>YOGA<br>MEGUMI          | 17:00<br>16:30~17:30<br>bion YOGA<br>美腸<br>TOMOKA                                  |
| 17:30                                                 | 17:30                                                                                    | 17:30                                                 | 17:30                                                         | 17:30                                                                              |
| 18:00                                                 | 18:00                                                                                    | 18:00                                                 | 18:00                                                         | 18:00                                                                              |
| 18:30                                                 | 18:30                                                                                    | 18:30                                                 | 18:30                                                         | 18:30                                                                              |
| 19:00                                                 | 19:00                                                                                    | 19:00                                                 | 19:00                                                         | 19:00                                                                              |

- ・全レッスン、完全予約制です。レッスン予約サイトにてご予約ください。
- ・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。
- ・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。
- ・無断キャンセルの場合、ご予約いただいたチケットや月会費1回分が自動消化となります。予めご了承ください。