

ホットヨガ
スタジオ 美温 *Bian*

- 【予約受付開始】9月25日(木) 22:00~



予約サイト

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
定員15名		定員15名		定員15名		定員15名		定員15名		定員15名	
10:00 DOOR OPEN											
10:30~11:30 bion 寝ヨガ MIYAKO		10:30~11:30 bion 心トキメキヨガ MISAKI		10:30~11:30 bion ほぐして整える 筋膜ケア ストレッチ IshtaI		10:30~11:30 bion むくみ改善アロマヨガ CHIE		10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE		10:30~11:30 bion YOGA Weekly Change	
12:00~13:00 bion 猫背改善 ストレッチヨガ FUMI		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI		12:00~13:00 bion ベタ腹ブリ尻ヨガ& ピラティス Chihiro		12:00~13:00 bion 姿勢改善YOGA WAKAKO		12:00~13:00 bion YOGA シェイプ CHIE		12:00~13:00 bion YOGA Weekly Change	
13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI		13:30~14:30 富士の溶岩deごろん		13:30~14:30 bion 心と身体を整える YOGA WAKAKO		13:30~14:30 bion ボール&YOGA KEIKO		13:30~14:30 bion ほぐして整える 筋膜ケア YOGA		13:30~14:30 bion FRP (ファンクショナル ローラーピラティス) ETSUKO	
15:00~16:00 富士の溶岩deごろん		15:00~16:00 富士の溶岩deごろん		15:00~16:00 bion ボールdeエクササイズ SAORI		15:00~16:00 bion 美脚美尻 シェイプアップYOGA CHIE		15:00~16:00 Weekly Change レッスン		15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI	
17:00~18:00 富士の溶岩deごろん				17:00~18:00 富士の溶岩deごろん		17:00~18:00 富士の溶岩deごろん		16:30~17:30 bion肩こり首こり スッキリヨガ MIYAKO		16:30~17:30 富士の溶岩deごろん	
								18:00~19:00 富士の溶岩deごろん			
19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO		19:00~20:00 bion 筋膜リリース KAHO		19:00~20:00 bion ほぐして整える 筋膜ケア YOGA YURI		19:00~20:00 bion de ダイエットvol.2 KAHO		筋膜ケア×YOGA ゆるめて流して整える マカランダ調律。 お顔で整える お顔で整える			
20:20~21:20 富士の溶岩deごろん		20:20~21:20 bion お腹痩せYOGA ETSUKO		20:20~21:20 bion YOGA リンパ YURI		20:20~21:20 bion 快眠YOGAリラックス KAHO					
土曜 Weekly Changeレッスン 日曜 Weekly Changeレッスン											
4日		11日		18日		25日		5日		12日	
13:30~14:30		13:30~14:30		13:30~14:30		13:30~14:30		13:30~14:30		13:30~14:30	
ほぐして整える筋膜ケア YOGA		ほぐして整える筋膜ケア YOGA		ほぐして整える筋膜ケア YOGA		ほぐして整える筋膜ケア YOGA		ほぐして整える筋膜ケア YOGA		ほぐして整える筋膜ケア YOGA	
ETSUKO		CHIAKI		ETSUKO		KEIKO		アロマリフレッシュ ヨガ		リンパ	
アロマリフレッシュ ヨガ		アロマリフレッシュ ヨガ		アロマリフレッシュ ヨガ		アロマリフレッシュ ヨガ		アロマリフレッシュ ヨガ		アロマリフレッシュ ヨガ	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
ストレッチ & 骨盤		ストレッチ & 骨盤		ストレッチ & 骨盤		ストレッチ & 骨盤		ストレッチ & 骨盤		ストレッチ & 骨盤	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE		CHIE	
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
CHIE		CHIE									

