

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2026年2月

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion

- ・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をお願いいたします。
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容、担当者の変更は予約サイト、HPにてお知らせします。
- ・無断キャンセルの場合、チケットまたは月会費1回分消化となります。
- ・レッスン開始30分前までにキャンセルをお願いいたします。
- ・レッスン開始までにスタジオへご入室ください。途中入場は致しかねます。

定員 15名

チェックアウトは
レッスン終了後
60分まで

スタジオへの入室は
レッスン開始
15分前から



【予約開始日】
レッスン希望日の14日前AM7:00

予約サイト

・2/11（祝・水）2/23（祝・月）の祝日スケジュールは予約サイトにてご確認ください。

	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	10:00 DOOR OPEN						10:00		
10:30	<div>NEW</div> 10:30~11:30 bion 肩こり首こりスッキリ YOGA MIYAKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI	10:30~11:30 bion ストレッチ & リセット Ishtal	<div>NEW</div> 10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30~11:30 bion YOGA Weekly Change	10:30		
11:00							11:00		
11:30							11:30		
12:00	12:00~13:00 【期間限定】 bion 開運YOGA FUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI	12:00~13:00 bion 全身引き締め PILATES Chihiro	12:00~13:00 bion ヒップアップYOGA WAKAKO	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ CHIE	12:00~13:00 bion YOGA Weekly Change	12:00		
12:30							12:30		
13:00							13:00		
13:30	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 美温活 リンパストレッチ WAKAKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 ETSUKO	13:30		
14:00							14:00		
14:30							14:30		
15:00	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 YOGA 骨盤調整 SAORI	15:00~16:00 bion 美メイク & リラックスYOGA CHIE	15:00~16:00 bion YOGA Weekly Change	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI	15:00		
15:30							15:30		
16:00							16:00		
16:30					16:30~17:30 bion 肩こり首こりスッキリ YOGA MIYAKO	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん	16:30		
17:00	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			17:00		
17:30							17:30		
18:00							18:00		
18:30					18:00~19:00 富士の溶岩deごろん		18:30		
19:00	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 YOGA 美腸 YURI	19:00~20:00 bion ほぐして整える 筋膜ケアYOGA KAHO					
19:30									
20:00									
20:30	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 美ボディyoga KAHO					
21:00									
21:30									
	土曜 Weekly Changeレッスン				日曜 Weekly Changeレッスン				
	7日	14日	21日	28日	1日	8日	15日	22日	
13:30~14:30	YOGAリラックス				10:30~11:30	姿勢改善 ボール ストレッチ	朝YOGA	姿勢改善 ボール ストレッチ	リンパ
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	CHIE	YURI	CHIE	ETSUKO	
15:00~16:00	YOGA美腸	お腹痩せYOGA	YOGA美腸	お腹痩せYOGA	YOGA美腸			ストレッチ & 骨盤	
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	CHIE	YURI	CHIE	KAYO	

1月~3月

GOOD LUCK

開運YOGA

Special Lesson

本来の自分
自身へ向き、
疲れ UP へ!

開運
ポーズで
運氣力 UP!

シャワーサナで
想いや願いを
引き出す

