

# 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

- ・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。
- ・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。

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

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		
10:00					10:00
10:30 NEW 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	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
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
12:30					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
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30 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
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
17:00					17:00
17:30 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		17:30
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 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 富士の溶岩deごろん	20:20~21:20 bion お腹瘦せ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	
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 ボール&ストレッチ
ETSUKO	CHIAKI	ETSUKE	CHIAKI	CHIE	CHIE
15:00~16:00	YOGA美腸 お腹瘦せ YOGA	YOGA美腸 お腹瘦せ YOGA	12:00~13:00	YOGA美腸	ストレッチ &骨盤
ETSUKO	CHIAKI	ETSUKE	CHIAKI	CHIE	KAYO

