

ホットヨガスタジオ美温 大崎 LESSON SCHEDULE 2017年1月

ご予約はWEBまたはお電話・店頭にて : 03-5719-2665

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7:00					<p>ご予約は WEB が便利です!!</p> <p>・レッスンは完全予約制です。レッスン開始1時間前までにWEBまたはお電話にてご予約をお願い致します。お1人様2コマまで予約可能です。</p> <p>《メルマガ登録でお得にご利用しよ》 大変お得なキャンペーンをいち早く知る事ができます。メルマガ限定特典もあり、登録しなきゃ損です!!</p> <p>※レッスンご予約画面から「メルマガ配信希望する」を選択するとメルマガが配信されます。</p> <p>★プチ情報★</p>	
7:30						
8:00		7:30~8:30 ★溶岩浴★				
8:30	7:30~10:00 ★溶岩浴★		7:30~10:00 ★溶岩浴★	7:30~10:00 ★溶岩浴★		
9:00		9:00~10:00 bionストレッチ &ビューティ Mutsumi				9:00~10:00 bion YOGA デトックス YUKIKO
9:30						
10:00						
10:30		10:30~11:30 bion de ダイエット Rico				
11:00	10:30~11:30 bion YOGA リラックス NOAKO	10:30~11:30 bion de ダイエット Rico	10:30~11:30 bion YOGA デトックス MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 yacchi	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック RIE	10:30~11:30 bion YOGA リラックス YUKIKO
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック TAMAE	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ARENA	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック&リセット MIYUKI	12:00~13:00 bion YOGA デトックス yacchi	12:00~13:00 bionストレッチ &ビューティ RIE	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック MIDORI
12:30						
13:00			定員10名			
13:30			13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 NORIKO		13:30~14:30 bion YOGA デトックス YUKIKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 NOAKO
14:00	13:30~14:30 bion YOGA リラックス YUKARI			14:00~15:00 bion PILATES ベーシック MIDORI		
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion PILATES 姿勢 Rico	15:00~16:00 bion YOGA リンパ yacchi			15:00~16:00 bion YOGA リラックス YUKIKO	15:00~16:00 bion YOGA デトックス MACHIKO
15:30						
16:00						
16:30	16:30~18:00 ★溶岩浴★	16:30~18:00 ★溶岩浴★	15:00~18:30 ★溶岩浴★	15:30~18:00 ★溶岩浴★	16:30~17:30 bion YOGA シェイブ hiromi	16:30~17:30 bion PILATES 美脚 Rico
17:00						
17:30						
18:00					18:00~19:00 bion de ダイエット KANA	18:00~19:00 bion ストレッチ &ビューティ Rico
18:30	18:30~19:30 bion YOGA デトックス YUKIKO	18:30~19:30 bion YOGA リラックス hiromi	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 NOAKO	18:30~19:30 bion YOGA デトックス TAMAE		
19:00						
19:30						
20:00	20:00~21:00 bion YOGA リラックス YUKIKO	20:00~21:00 bion YOGA 骨盤調整 MARIO	20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティ MIDORI	20:00~21:00 bion PILATES 美脚 MIDORI		
20:30						
21:00						
21:20	21:20~22:20 bion YOGA 骨盤調整 MARIO	21:20~22:20 bion YOGA デトックス MARIO		21:20~22:20 bion ストレッチ &リセット MIDORI		
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

《当日予約・キャンセル方法のお知らせ》
レッスンの当日予約・当日キャンセルはレッスン開始1時間前までにWEB又はお電話でお願い致します。

※当日キャンセルされる場合はレッスン開始1時間前までに必ずご連絡ください。
※1時間過ぎてからの当日キャンセル・無断キャンセルはキャンセル料¥1080をお支払い頂きます。



マークのあるものは、運動強度が高いクラスです。マグマが初めての方の参加はご遠慮ください。