

ホットヨガスタジオ美温 芦花公園 LESSON SCHEDULE 2019年5月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約・キャンセルは1時間前までにWEBまたはお電話にて。TEL：03-5316-2301
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・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。
- ・必ずレッスン開始10分前までにフロントチェックインを行ってください。（レッスン開始後の入室は出来ません）

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30						
11:00	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック RISA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ SAE	10:30~11:30 bion ストレッチ &骨盤 ERIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット ERIKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YOKO.Y	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック YUMI
12:00						
12:30	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 RISA	12:00~13:00 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO	12:00~13:00 bion PILATES 美脚 ERIKO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUKO	12:00~13:00 bion YOGA リンパ YOKO.Y	12:00~13:00 bion PILATES 姿勢 YUMI
13:00						
13:30						
14:00	13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティ ASAMI	13:30~14:30 bion バレエ beauty AKIKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ MARI	13:30~14:30 bion ストレッチ &せなか MAKI	13:30~14:30 bion de ダイエット YUKO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス SATSUMI
15:00						
15:30		15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット CHINATSU	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MARI	15:00~16:00 bion de ダイエット MAKI	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック YUKO	15:00~16:00 bion de ダイエット SATSUMI
16:00						
16:30	15:00~19:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円					
17:00			16:30~19:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円	16:30~18:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円	16:30~17:30 bion YOGA 美背中 YUMIKO	16:30~17:30 bion ストレッチ &ビューティ SATSUMI
18:00		※詳しくは裏面をご確認ください。				
18:30				18:20~19:20 bion ストレッチ &リセット SATSUMI	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO	18:00~19:00 bion YOGA リラックス YUMIKO
19:00						
19:30						
20:00	19:40~20:40 bion YOGA リンパ SATSUMI	19:50~20:50 bion YOGA ベーシック YOKO.Y	19:40~20:40 bion ストレッチ &ビューティ YUKA	19:40~20:40 bion YOGA エナジー SATSUMI	19:15~20:35 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円	20:00 DOOR CLOSE
21:00						21:00 DOOR CLOSE
21:30	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SATSUMI		21:00~22:00 bion YOGA 美腸 YUKA	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SATSUMI		
22:00		21:20~22:20 bion ストレッチ &リセット MAI				
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

NEW 今月から内容または担当者が変更になったクラスです。

4月27日(土)~5月6日(月)まではGWレッスンプログラムになりますので別紙をご確認ください。

