

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2024年10月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 ☎092-406-8750
- 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。
- 祝日は別紙スケジュールをご確認ください。



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8:45 DOOR OPEN					
9:00~10:00 ストレッチ&YOGA MIKA	9:00~10:00 bion YOGA リラククス AZUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー MAYA	9:00~10:00 bion ボール de エクササイズ AKINO	9:00~10:00 bion PILATES ベーシック CHIGUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー YOKO
↑ この時間帯の体験は不可 ↓					
<small>*9:00~10:00の枠はクラブのオープン前のため、当日の電話予約又キャンセルができません。WEB予約又は前日までのご連絡をお願いいたします。 *お車でお越しの方は3階の自動扉よりご入館ください。(8:45~9:00まで解放致します。)* レッスン前はビュティークラウンジのみの利用となります。</small>					
10:30~11:30 【1, 4週目】PILATES ベーシック SHINOBU 【3週目】THE SLOW リリッドリヂェ	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MAYA	10:30~11:30 bion YOGA リラククス MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リラククス CHIENO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ hiroko
<p>【隔週のお楽しみレッスン】 10/7 ▶ PILATESベーシック 10/21 ▶ THE SLOW リリッドリヂェ 10/28 ▶ PILATESベーシック</p>					
10/14祝日のため別紙案内					
12:30~13:30 bion YOGA ベーシック MAYA	12:30~13:30 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI	12:30~13:30 肩コリ首コリ スッキリ YOGA YUMIKO	12:30~13:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA	12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI	12:00~13:00 bion YOGA リラククス hiroko
14:15~15:15 bion de ダイエット MAKO	14:15~15:15 bion YOGA 骨盤調整 NONO	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	NEW 14:15~15:15 肩コリ首コリ スッキリ YOGA YUMIKO	14:15~15:15 bion スローYOGA MINA	14:15~15:15 bion PILATES ベーシック MAYUMI
<p style="text-align:center;">15:45~16:45 bion de 美活♡溶岩フリー利用</p> <small>①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約</small>				<p style="text-align:center;">15:45~16:45 bion de 美活♡溶岩フリー利用</p> <small>①溶岩フリー ②パーソナルレッスン</small>	
<p>使い方はいろいろ♪ □レッスンの後等に □自主的に □お昼後に □友達とグループレッスン □プライベートレッスンに □パーソナルトレーニングに</p>					
<p style="text-align:center;">17:15~18:15 bion de 美活♡溶岩フリー利用</p> <small>①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約</small>				<p style="text-align:center;">17:00~18:00 bion de 美活♡溶岩フリー利用</p> <small>①溶岩フリー ②パーソナルレッスン</small>	
<p style="text-align:center;">17:00~18:00 bion de 美活♡溶岩フリー利用</p> <small>①溶岩フリー ②パーソナルレッスン</small>					
18:45~19:45 bion YOGA リンパ YUMIKO	18:45~19:45 bion ストレッチ& リセット MAKO	18:45~19:45 bion PILATES ベーシック CHIGUSA	18:45~19:45 bion de ダイエット KEIKO	18:30~19:30 bion ストレッチ& ビューティー CHIGUSA	
20:00 DOOR CLOSE					
20:30~21:30 bion YOGA 美容師 AKIKO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック RIKA	NEW 20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 RIHO	20:30~21:30 bion YOGA リラククス MAKO	20:15~21:15 bion YOGA リンパ MAKO	<p style="text-align:center;">10/14(月)は 祝日のため別紙にて ご案内致します。</p>
22:00 DOOR CLOSE					
23:00 DOOR CLOSE					

【定員制限のお知らせ】
通常定員22名→18名

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。
特に初心者の方におすすめのクラスです。

