

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2021年1/15(金)~2/7(日)

TEL 06-6115-7531

《新型コロナウイルス感染予防対策》

定員数**15名**
間隔を空けて実施

レッスン中15分毎に
換気を実施
小まめな**消毒**の徹底

レッスン前後の
手指の消毒

ご来館時
レッスン中は
マスクの着用必

皆さまに安全にレッスンをご受講いただく為、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

Happy New Year 2021



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						24日のみ9:00-10:00 美温モーニング実施!
10:30	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 KAORU.A	10:30~11:30 bion NAS瞑想 フィット ITSUE	10:30~11:30 bionやさしい PILATES YUKA	10:30~11:30 bionYOGA リラックス MANA	10:30~11:30 bion キャンドル YOGA AKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 JUN
12:00	12:00~13:00 bionYOGA 美脚&美尻 KAORU.A	12:00~13:00 bionYOGA リラックス JUN	12:00~13:00 bion de ダイエット ITSUE	12:00~13:00 bionYOGA 美腸 MANA	月2回・チケット2枚 消化レッスン 12:00~13:00 bionYOGA シェイプ KAYO	12:00~13:00 bionYOGA リラックス JUN
13:30	13:30~14:30 bionYOGA 美腸 YUKA	13:30~14:30 bionPILATES ベーシック JUN	13:30~14:30 bionYOGA ベーシック Aki	13:30~14:30 bionYOGA リンパ AYAKO	13:30~14:30 bionYOGA リラックス KAO	13:30~14:30 bion de ダイエット KAYOKO
15:00	15:00~16:00 bion YOGA ×PILATES KAYO	15:00~16:00 bionYOGA ベーシック MANA	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO	15:00~16:00 bion ストレッチ& リセット KANA	15:00~16:00 bionYOGA リンパ KAO	15:00~16:00 bion ストレッチ& リセット KANA
16:30	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム ※1回1,100円でご利用いただけます。	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bion YOGA ベーシック YUMIKO	16:30~17:30 bion YOGA フロー AKO
18:00	18:15~19:15 bionYOGA リンパ TOMOMI	18:30~19:30 bionYOGA 美脚&美尻 YOKO	18:15~19:15 bion ストレッチ& リセット TAKAMI	18:30~19:30 bionYOGA 美腸 MIEKO	18:30~19:30 bionPILATES 美脚&美尻 MATSU *男性インストラクターです	18:00~19:00 bion溶岩 フリータイム ※同上
20:00	20:00 DOOR CLOSE					

2021年1月13日(水)の緊急事態宣言に伴いまして、
1月15日(金)~2月7日(日)の期間、
営業時間を20時までの短縮営業とさせていただきます。
急な決定に際し、お客様には大変ご不便をお掛け致しますが、
事情をお察しの上、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
なお、今後の政府の要請や社会情勢により、
変更を余儀なくされることも十分考えられます。
その際にはあらためて、ホームページ等でご案内させていただきます。

- ・レッスンは完全予約制となります。
WEBにて事前にご予約下さい。
- ・レッスン1時間前に予約が入っていない場合は
休講とさせていただきます。
- ・翌月のご予約は毎月25日となります。

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion