

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2021年1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。 TEL：092-881-7706


ホットヨガスタジオ美温 検索

- ・毎週金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。
- ・レッスンのキャンセルは1時間前までにご連絡ください。

マスクを必ず着用してご来館ください。
 ※レッスン中も必ずマスクの着用をお願いいたします。
 当面の間、全てのレッスンを低～中の強度のプログラムに変更させていただきます。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00 DOOR OPEN					
10:00~11:00 bion YOGA リラクセス AKINO	10:00~11:00 bion YOGA ベーシック KAORI	10:00~11:00 bion YOGA リンパ RIKA	10:00~11:00 bion ストレッチ &リセット KUMIKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 NONO	10:00~11:00 bion YOGA ベーシック JUNKO
11:30~12:30 bion YOGA お腹痩せ AKINO	11:30~12:30 bion YOGA 美背中 KAORI	11:30~12:30 bion YOGA 骨盤調整 RIKA	11:30~12:30 bion YOGA 美脚&美尻 KUMIKO		11:30~12:30 bion PILATES 姿勢 JUNKO
13:00~14:00 bion ストレッチ &ビューティー AZUSA	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 MA-KO	13:00~14:00 bion ストレッチ &リセット SATOMI	13:00~14:00 bion the slow リンパドレナージュ SHINOBU	12:30~13:30 bion ストレッチ &リセット RIKA	NEW 13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA
14:30~15:30 bion YOGA骨盤調整 AKIKO	14:30~15:30 bion YOGA ベーシック MA-KO	14:30~15:30 bion YOGA お腹痩せ SATOMI	14:30~15:30 bion肩こり首こり スッキリYOGA YOKO	14:00~15:00 bion YOGA お腹痩せ RIKA	NEW 14:30~15:30 bion YOGA エナジー MAYA
16:00~17:00 bion the slow リンパドレナージュ SHINOBU	<p>・1/3(日)はレッスン全て休講 ・年始は1/4(月)~通常営業となります。 ・1/11(月・祝)の夜のレッスンはお休みです。</p>			15:30~16:30 bion YOGA リラクセス KEIKO	16:00~17:00 bion YOGA お腹痩せ SATOMI
↑ ↑ ↑ 4日、11日は 「シェイプアップPILATES」 になります。 しっかり身体を動かして、 早めにお正月太りを 解消しましょう。	<p>【コロナ感染予防対策による変更点につきまして】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 入室はレッスン開始5分前とさせていただきます。 ◆ すべてのレッスンを定員9名とさせていただきます。 ◆ bion溶岩フリータイムは全てお休みさせていただきます。 			17:00~18:00 bion de ダイエット MAKO	17:30~18:30 bion ストレッチ &リセット SATOMI
19:00~20:00 bion YOGA リラクセス YOKO	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 MIKI	19:00~20:00 moon yoga CHIZU	19:00~20:00 bion de ダイエット MAKO	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 MAKO	
20:30~21:30 bion YOGA お腹痩せ JUNJUN	20:30~21:30 bion YOGA 美背中 MIKI	20:30~21:30 bion YOGA リンパ CHIZU	20:30~21:30 bion ボールde エクササイズ MAYUMI		
<p>重要 2020.8月のレッスンより 予約に関して変更がございます! 「レッスン開始1時間を切って予約人数が0人の場合」 ↓ レッスンを休講とさせていただきます ※ご予約はレッスン開始の1時間前までをお願い致します</p>				20:00 DOOR CLOSE	
<p>【新型コロナウイルス対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●レッスン前後のスタジオ除菌・消毒 ●レッスン中は、15分に1回扉解放による換気をさせていただきます。 ●マスクの着用をお願いいたします。 					
22:00 DOOR CLOSE					
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。

 初めての方でも安心してご参加いただけるクラスとなります。

