

# ホットヨガスタジオ美温 軽浜 LESSON SCHEDULE 2023年3月

ホットヨガスタジオ美温 検索

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。
- ・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時間前までです。
- ・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、予約後はメールでお知らせします。

【コロナ感染予防対策による変更点につきまして】

- ◆チェックインはレッスン30分前から5分前までです。
- ◆入室はレッスン開始10分前とさせていただきます。
- ◆すべてのレッスンを定員10名と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 美腸 NONO	10:00~11:00 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	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 セルライト解消 YOGA RIKA	11:30~12:30 bion YOGA リラクセス MAKIKO	11:30~12:30 bion YOGA リンパ RIKA	11:30~12:30 bion YOGA エナジー MAYA		11:30~12:30 bion YOGA フロー YUMI
NEW 13:00~14:00 bion YOGA 代謝アップ AKIKO	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 MA-KO	13:00~14:00 骨格 ボディメンテナンス SATOMI	13:00~14:00 bion the slow リンパドレナージュ SHINOBU	12:30~13:30 セルライト解消 YOGA RIKA	13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA
14:30~15:30 YOGA ダイエット KAORI	14:30~15:30 体験 レッスン CHIE	14:30~15:30 bion YOGA お腹痩せ SATOMI	14:30~15:30 bion YOGA 美腸 YOKO	14:00~15:00 bion YOGA お腹痩せ RIKA	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	16:00~17:00 溶岩フリータイム	~祝日について~ 祝日は、20:00閉館のため 19:00以降のレッスンは 予約サイトでご確認ください。		15:30~16:30 bion YOGA リラクセス KEIKO	16:00~17:00 bion YOGA お腹痩せ SATOMI
第2、第4月曜は シェイプアップPILATESです。		<b>お知らせ</b> 体験レッスンは会員様も 受講可能です		17:00~18:00 bion de ダイエット MAKO	17:30~18:30 骨格 ボディメンテナンス SATOMI
19:00~20:00 腸&リンパ エクササイズ YOKO	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 HIROKO	19:00~20:00 bion YOGA ほぐし&リラクセス CHIZU	19:00~20:00 bion de ダイエット MAKO	18:30~19:30 YOGAダイエット MINA	
20:30~21:30 bion YOGA リラクセス KUMIKO	NEW 20:30~21:30 bion YOGA 姿勢改善 AKIKO	20:30~21:30 bion the slow リンパドレナージュ SHINOBU	20:30~21:30 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	20:00~21:00 体験 レッスン スタッフ	<b>【新型コロナウイルス対策】</b> ●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					


 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。

