

# ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2023年4月

- ・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。

ホットヨガスタジオ美温 検索

※2023. 4月のレッスンより 変更がございます!  
・手指の消毒は任意

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00 DOOR OPEN					
9:30~10:30 bion YOGA リラックス AKINO	9:30~10:30 bion YOGA 美腸 NONO	9:30~10:30 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	9:30~10:30 bion ストレッチ &リセット KUMIKO	9:30~10:30 bion YOGA 美腸 NONO	10:00~11:00 bion YOGA ベーシック JUNKO
NEW 11:00~12:00 体験レッスン CHIE	11:00~12:00 bion YOGA リラックス MAKIKO	NEW 11:00~12:00 bionストレッチ &ビューティ RIKA	11:00~12:00 bion YOGA エナジー MAYA	NEW 11:00~12:00 bion YOGA 代謝アップ AKIKO	NEW 11:30~12:30 溶岩フリータイム
NEW 13:00~14:00 YOGA ダイエット KAORI	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	NEW 13:00~14:00 bion YOGA 美背中 KUMIKO	13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA
NEW 14:30~15:30 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	NEW 14:30~15:30 セルライト解消 YOGA RIKA	14:30~15:30 bion YOGA お腹痩せ SATOMI	14:30~15:30 bion YOGA 美腸 YOKO	NEW 14:30~15:30 bion de ダイエット MAKO	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			16:00~17:00 bion YOGA リラックス 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。			17:30~18:30 溶岩フリータイム	NEW 17:30~18:30 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO	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&リラックス CHIZU	19:00~20:00 bion de ダイエット MAKO	NEW 19:00~20:00 ストレッチ&リセット MINA	20:00 DOOR CLOSE
20:30~21:30 bion YOGA リラックス KUMIKO	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	20:30~21:30 体験レッスン スタッフ	
◆ チェックインはレッスン30分前から5分前までです。 それ以降はチェックイン、受講はできません。 ◆ 入室はレッスン開始15分前とさせていただきます。					
				22:00 DOOR CLOSE	
23:00 DOOR CLOSE					

NEW 今月から内容または担当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。

ホットヨガ  
スタジオ 美温  
Bion