

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2024年GW

- 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。
- レッソンのキャンセルは30分前までです。
- 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

※入室は15分前から可能です。
 ※チェックインは30分前から5分前までです。

	5/1(Wed)	5/2(Thu)	5/4(Sat) 祝	5/5(Sun) 祝	5/6(Mon) 祝
9:00					
9:30	9:30~10:30 bion YOGA 姿勢改善 MIKKO	9:30~10:30 bion ストレッチ &リセット KUMIKO	9:30~10:30 bion YOGA 美腸 NONO	9:30~10:30 bion YOGA ベーシック JUNKO	9:30~10:30 bion YOGA リラックス AKINO
11:00	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	11:00~12:15 むくみ解消YOGA AKIKO	11:00~12:00 PILATES 姿勢 JUNKO	11:00~12:15 bion YOGA 骨盤矯正 SAMI
13:00	12:45~14:00 セルフボディケア SATOMI	12:45~14:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO	13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA	13:00~14:00 ダイエット YOGA KAORI
14:30	14:30~15:30 リセット&beauty YOGA SATOMI	14:30~15:30 bion YOGA 美腸 YOKO	14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット MAKO	14:30~15:30 bion YOGA エナジー MAYA	14:30~15:30 bion YOGA 美背中 KAORI
16:00	16:00~17:00 姪浜 bion パーソナル SATOMI		16:00~17:00 bion YOGA リラックス KEIKO	16:00~17:00 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI	16:00~17:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU
17:30	17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 快眠YOGAリラックス CHIZU	17:30~18:45 セルフボディケア SATOMI	17:30~18:30 bion YOGA リンパ RIKA
19:00	19:00~20:00 ほぐし&リラックス YOGA CHIZU	19:00~20:00 bionストレッチ &ビューティ MAKO			
20:00	20:00 DOOR CLOSE				
20:30	20:30~21:45 ストレッチYOGA & YOGAニドラ RIKA	20:30~21:45 PILATES ボディメイク MAYUMI			
22:00					
23:00	23:00 DOOR CLOSE				

Pick up! ゴールデンウィーク特別レッスン！
75分レッスンとなります。
(追加料金無し)

 初めての方でも安心してご参加いただける
クラスです。

