

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2024年7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 検索

- ※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。

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 リンパ NONO	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
11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 SAMI	11:00~12:00 bion YOGA リラックス MAKIKO	11:00~12:00 ストレッチ&ビューティ 10・24日 YOGAリンパ RIKA	11:00~12:00 bion YOGA エナジー MAYA	11:00~12:00 bion YOGA 代謝アップ AKIKO	11:00~12:00 週替わりレッスン
13:00~14:00 ダイエットYOGA KAORI	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 MA-KO	13:00~14:00 bion YOGA 美腸 SAMI	13:00~14:00 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
NEW 14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット MINA	14:30~15:30 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	14:30~15:30 リセット&beauty YOGA SATOMI	14:30~15:30 bion YOGA 美腸 YOKO	NEW 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
16:00~17:00 1・15・29日 リンパドレナージュ 8・22日 シェイプアップPILATES SHINOBU	16:00~17:00 姪浜 bion パーソナル MAYUMI	16:00~17:00 姪浜 bion パーソナル SATOMI		NEW 16:00~17:00 bion YOGA リラックス KEIKO	16:00~17:00 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI
	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 富士の溶岩deごろん	NEW 17:30~18:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA CHIZU	17:30~18:30 骨格 ボディメンテナンス SATOMI
19:00~20:00 bion YOGA リンパ RIKA	19:00~20:00 腸&リンパ エクササイズ YOKO	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	19:00~20:00 富士の溶岩deごろん OR 体験レッスン	予約サイトでご確認 下さい。体験レッス ンの予約、キャンセル 等の変更は、当日 0時まで可能です。
					20:00 DOOR CLOSE
20:30~21:30 週替わりレッスン	20:30~21:30 bion YOGA 姿勢改善 AKIKO	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO	20:30~21:30 PILATES ボディメイク MAYUMI	20:30~21:30 富士の溶岩deごろん	<p style="text-align: center; color: purple; font-weight: bold;">週替わりレッスン</p> <p>日曜 11:00~12:00 月曜 20:30~21:30 お楽しみに！！</p>
				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