

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 LESSON SCHEDULE 2020年10月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。
- ・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・館内掲示でお知らせします。
- ・祝日スケジュールは別途館内掲示、またはHPにてお知らせいたします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

＜新型コロナウイルス感染予防対策＞

定員数 **16** 名
間隔を空けて実施

レッスン間隔の調整
2本連続での受講不可
(平日9:30~16:30を除く)

チェックイン
レッスン開始15分前
~5分前まで

スタジオへの入室は
レッスン開始
15分前から

チェックアウト
レッスン終了後
45分後まで

レッスン中15分毎に
換気を実施
小まめな消毒の徹底

皆さまに安全にレッスンをご受講いただく為、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<p>施設ご利用時(レッスン中含む)は 必ずマスク又は、ネックゲイター等の着用をお願いいたします。 (マスクをお忘れの場合はフロントにて販売がございます。)</p>						
9:00			9:15 DOOR OPEN			
9:30			平日9:30~16:30 2本連続受講OK			
9:30~10:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA HARU	9:30~10:30 bion PILATES 姿勢 HANA	9:30~10:30 bion YOGA ベーシック HATSUMI	9:30~10:30 bion ストレッチ &リセット TOMOKO		9:00~10:00 bion YOGA ベーシック HATSUMI	9:00~10:00 bion ストレッチ &リセット YOKO
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
11:30~12:30 bion YOGA 美腸 HARU	11:30~12:30 bion YOGA リンパ Sachie	11:30~12:30 bion YOGA 美脚&美尻 SATSUKI	11:30~12:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO		11:00~12:00 bion de お腹痩せYOGA HATSUMI	11:00~12:00 bion YOGA 美脚&美尻 YOKO
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
10月1日(木)限定!お月見YOGA						
13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット HATSUMI	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック Sachie	13:30~14:30 bion PILATES 美脚 SATSUKI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 HATSUMI		13:00~14:00 bion YOGA リラックス RUKA	13:00~14:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA Shuri
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
定休日					15:00~16:00 bion YOGA 美背中 RUKA	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 Shuri
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
NEW						
ご自身でストレッチやyogaなど自由にお楽しみいただける時間です。 温まるだけでもOK! ※チケットまたは月会費1回分消化 ※インストラクターはつきません ※要予約		17:15 DOOR CLOSE				
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
18:15 DOOR OPEN						
18:30~19:30 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	18:30~19:30 bion YOGA リラックス Shuri	18:30~19:30 bion de お腹痩せYOGA RISA	18:30~19:30 bion YOGA 美脚&美尻 YUZU		18:45 DOOR CLOSE	
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
20:15~21:15 bion YOGA ベーシック RISA	20:15~21:15 bion YOGA 美腸 Shuri	20:15~21:15 bion YOGA 骨盤調整 RISA	20:15~21:15 bion ストレッチ &リセット YUZU		10月より毎週金曜日が 定休日となります。	
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
※レッスン時間変更※						
22:00 DOOR CLOSE						
ホットヨガ スタジオ 美温 bion						

- お客様へのお願い
- 施設ご利用時は必ずマスク又は、ネックゲイター等の着用をお願いいたします。 ※※※ シェアードームは除く
 - 店舗入口での体温測定にて 37.5℃以上の方はご利用をお断りいたします。
 - レッスン開始 15分前チェックイン、レッスン終了 45分後までのチェックアウトをお願いいたします。完全入替え制にご協力ください。
 - お客様同士の距離を空けてご利用、並列をお願いいたします。
 - スタジオ内は指定の位置でレッスン受講をお願いいたします。お客様同士の距離を空けてのレッスン実施にご理解ください。
 - 消毒・手洗いによる除菌協力をお願いいたします。備品ご利用後は、指定の回収、除菌方法にご協力をお願いいたします。
 - フロントでの対面接客を最小させていただきま。お問合せ及びお手続きにつきましては、お電話・メールでの対応にご理解をお願いいたします。

STRETCH

YOGA

bionYOGA 8 ÷ ì		
bionYOGA *) ì ù		
bionYOGA * 3		
bionYOGA L ´ æ â		
bionYOGA L ´ æ â		
bionYOGA f		
bionYOGA f é f €		

PILATES

bionPILATES 8 ÷ ì		
bionPILATES É I		
bionPILATES f é		

ACTIVE

--	--	--

SPECIAL

- ◆レッスン開始15分前より受付を開始いたします。
※スタジオへのご入室は入店開始時刻から、レッスン後退室は速やかにお願い致します。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下(有料レンタルもございます) ②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋
④500ml以上のお水(販売もしております) ⑤メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きです。
※レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、45分以内にチェックアウトをお願いします。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水(500ML以上)をお持ちください。
※当スタジオは、富士山の溶岩盤から出る遠赤外線線で体を芯から温めますので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。