

# ホットヨガスタジオ美温 三鷹 LESSON SCHEDULE

- ・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。⇒2021年1月からの予約は新予約システムよりお取りください。
- ・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。
- ・毎週2週間前より翌月の予約受付を開始いたします。

2021年1月12日～2月7日

## ＜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>							
9:15 DOOR OPEN							
<p>平日9:30～16:30 2本連続受講OK</p>							
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 SATSUMI	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							
13:30～14:30 bion YOGA リラックス HATSUMI	13:30～14:30 bion YOGA ベーシック Sachie	13:30～14:30 bion PILATES 美脚 SATSUMI	13:30～14:30 bion YOGA 美背中 HATSUMI		13:00～14:00 bion YOGA リラックス Shuri	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							
<p>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</p>							
※スタジオ換気・除菌清掃時間							
bion 溶岩フリースタイム	15:30～16:30 bion de お腹痩せYOGA YOKO	bion 溶岩フリースタイム	15:30～16:30 bion YOGA リラックス UME	定休日	15:00～16:00 bion ストレッチ &リセット Shuri	15:00～16:00 bion YOGA 美腸 Shuri	
※スタジオ換気・除菌清掃時間							
17:00～18:00 bion YOGA ベーシック RISA		17:00～18:00 bion YOGA 骨盤調整 RISA	17:00～18:00 bion ストレッチ &リセット YUZU		17:00～18:00 bion YOGA 美背中 Sachie	17:00～18:00 bion YOGA ベーシック Orie	
※スタジオ換気・除菌清掃時間							
※レッスン追加※							
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							
<p>2/7(日)まで、緊急事態宣言に伴い 短縮営業とさせていただきます。</p> <p>2/11(木)、2/23(火)は祝日営業です。 スケジュールは別途ご確認ください。</p>							
<p>お客様へのお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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します。 ※浴室・シャワールームは除く</li> <li>店舗入口での体温測定にて37.5℃以上の方はご利用をお願いいたします。</li> <li>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します。完全入替え順にご協力ください。</li> <li>お客様同士の距離を空けてご利用、整列をお願いします。</li> <li>スタジオ内は指定の位置でレッスン受講をお願いします。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。</li> <li>消毒・手洗いによる除菌協力をお願いします。備品ご利用後は、指定の回収、除菌方法にご協力をお願いします。</li> <li>フロントでの対応接客を最小させていただきます。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します。</li> </ul>							
<p>ホットヨガ スタジオ 美温 bion</p>							

## STRETCH


## YOGA

bionYOGA 8 ÷ ì		
bionYOGA *) ì ù		
bionYOGA * 3		
bionYOGA L ´ æ â		
bionYOGA f Ñ v		
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。