

# ホットヨガスタジオ美温 三鷹 LESSON SCHEDULE 2021年7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。
- ・毎週2週間前より翌月の予約受付を開始いたします。

**NEW**

## ＜新型コロナウイルス感染予防対策＞

定員数 **20** 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>						
8:45 DOOR OPEN						
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 美脚 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						
※スタジオ換気・除菌清掃時間				<p><b>NEW</b></p>		
11:30～12:30 bion de お腹痩せYOGA HARU	11:30～12:30 bion YOGA 美背中 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 YOGA シェイプ HATSUMI		11:00～12:00 bion YOGA フロー YOKO
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
※スタジオ換気・除菌清掃時間				定休日		
13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 HATSUMI	13:30～14:30 bion YOGA リラックス Sachie	13:30～14:30 bion PILATES ベーシック SATSUMI	13:30～14:30 bion YOGA 美腸 SACHIKO			
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
※スタジオ換気・除菌清掃時間				定休日		
17:15 DOOR CLOSE						
18:15 DOOR OPEN						
18:30～19:30 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	18:30～19:30 bion YOGA ベーシック Shuri	18:30～19:30 bion de ダイエット RISA	18:30～19:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA YUZU	17:00～18:00 bion YOGA 美背中 Sachie		17:00～18:00 bion PILATES ベーシック SHIZUKA
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
18:45 DOOR CLOSE						
<p>※7月22日は祝日営業です。 スケジュールは別途ご確認ください。</p>						
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
<p>※レッスン時間変更※</p>						
20:15～21:15 bion de お腹痩せYOGA RISA	20:15～21:15 bion YOGA 美脚&美尻 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			
22:00 DOOR CLOSE						
<p>ホットヨガ 美温 スタジオ</p>						

- 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します。 ※※※ シワワールは除く
  - 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開けてご利用、整列をお願いいたします。
  - スタジオ内は所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開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。
  - フロントでの対面接客を極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いたします。

## STRETCH


## YOGA

bionYOGA 8 ÷ ī		
bionYOGA *) ī ū		
bionYOGA * 3		
bionYOGA L ˘ æ ā		
bionYOGA f Ñ v		
bionYOGA f		
bionYOGA f é f €		
bionYOGA		
bionYOGA		

## PILATES

bionPILATES 8 ÷ ī		
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でお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。