

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 LESSON SCHEDULE 2021年8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

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。

＜新型コロナウイルス感染予防対策＞

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。)

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8:45 DOOR OPEN						
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	NEW 9:30~10:30 bion ストレッチ &リセット YOKO	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		
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
11:30~12:30 bion de お腹痩せYOGA HARU	11:30~12:30 bion YOGA 美背中 Maki.M	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						
13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 HATSUMI	13:30~14:30 bion YOGA リラックス Maki.M	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック SATSUMI	13:30~14:30 bion YOGA リンパ SACHIKO	13:00~14:00 bion YOGA リラックス Shuri		
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
※スタジオ換気・除菌清掃時間				15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット Shuri		
NEW 15:30~16:30 bion PILATES 美脚 HANA		15:30~16:30 bion ボールde エクササイズ YOKO	NEW 15:30~16:30 bion YOGA 美腸 UME	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 Orie		
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
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		
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
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	17:00~18:00 bion PILATES ベーシック SHIZUKA		
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
22:00 DOOR CLOSE						
<p>おお客様へのお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 ※※※ シワワールムは無く 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縮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。 						

※レッスン時は間変更※

ホットヨガ
スタジオ **美温**
bion