

# ホットヨガスタジオ美温 三鷹 LESSON SCHEDULE 2021年9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。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<p><b>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。</b> (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		
				9:00		
				9:15 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	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		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						
				11:00		
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						
				13:00		
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		13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 Orie
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
				15:00		
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
				16:00		
定休日						
17:00						
17:15 DOOR CLOSE						
18:00						
18:15 DOOR OPEN						
19:00						
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						
19:30						
20:00						
20:15						
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	※レッスン時間変更※		
21:00						
22:00						
22:00 DOOR CLOSE						
23:00						

- 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。 ※※※ ショールームには除く
  - 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。

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
bion

## STRETCH


## YOGA

bionYOGA 8 ÷ ī		
bionYOGA * ) ī ū		
bionYOGA * 3		
bionYOGA L ī æ ā		
bionYOGA f Ñ v		
bionYOGA f		
bionYOGA f é f €		
<b>blonYOGA</b>		
<b>blonYOGA</b>		

## PILATES

bionPILATES 8 ÷ ī		
bionPILATES É I		
bionPILATES f é		

## ACTIVE


## SPECIAL


※ 15

※ 500ml

1 45 2 1 ※

※ 500ML

※