

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 LESSON SCHEDULE 2021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。
- ・毎週2週間前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＞

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>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				8:45 DOOR OPEN		
平日9:30~16:30 2本連続受講OK						
NEW 9:30~10:30 bion ストレッチ & リセット HARU	NEW 9:30~10:30 bion YOGA ベーシック YOKO	NEW 9:30~10:30 bion YOGA 美腸 HATSUMI	NEW 9:30~10:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO	NEW 9:00~10:00 bion YOGA 骨盤調整 HATSUMI		NEW 9:00~10:00 bion YOGA リラックス YOKO
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
NEW 11:30~12:30 bion de お腹痩せYOGA HARU	11:30~12:30 bion YOGA 美背中 Maki.M	NEW 11:30~12:30 bion YOGA リラックス SATSUKI	NEW 11:30~12:30 bion ストレッチ & リセット TOMOKO	NEW 11:00~12:00 bion YOGA シェイプ HATSUMI		NEW 11:00~12:00 bion YOGA フロー YOKO
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
NEW 13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 HATSUMI	13:30~14:30 bion YOGA リラックス Maki.M	NEW 13:30~14:30 bion PILATES 美脚 SATSUKI	13:30~14:30 bion YOGA リンパ SACHIKO	NEW 13:00~14:00 bion ストレッチ & リセット Shuri		NEW 13:00~14:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA SHIZUKA
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
定休日				定休日		
15:30~16:30 bion PILATES 姿勢 HANA				NEW 15:30~16:30 bion de お腹痩せYOGA YOKO		NEW 15:00~16:00 bion YOGA 美腸 Shuri
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
17:15 DOOR CLOSE				17:00~18:00 bion YOGA ベーシック Sachie		
18:15 DOOR OPEN				NEW 17:00~18:00 bion PILATES ベーシック EMI		NEW 17:00~18:00 bion PILATES ベーシック EMI
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
18:30~19:30 bion PILATES 美脚 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
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
NEW 20:15~21:15 bion de お腹痩せYOGA RISA				20:15~21:15 bion YOGA 美脚&美尻 Shuri		NEW 20:15~21:15 bion ストレッチ & リセット RISA
NEW 20:15~21:15 bion YOGA リラックス YUZU				NEW 20:15~21:15 bion YOGA リラックス YUZU		
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
22:00 DOOR CLOSE				22:00 DOOR CLOSE		
<p>定休日は毎週金曜日です。</p>						
<p>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します。完全入替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します。 						
<p>ホットヨガ 美温 <small>bion</small> スタジオ</p>						

STRETCH

YOGA

bionYOGA 8 ÷ ī		
bionYOGA *) ī ū		
bionYOGA * 3		
bionYOGA L ´ æ â		
bionYOGA f Ñ v		
bionYOGA f		
bionYOGA f é f €		
bionYOGA		

PILATES

bionPILATES 8 ÷ ī		
bionPILATES E 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体で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
※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。