

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2020年12月

・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。〈044-328-9970〉

美温 溝の口

検索

・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。

・毎週木曜日は定休日になります。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

レッスン中もマスクの着用が必要となります。
こまめな水分補給・休憩をお願い致します。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30	コロナウイルス感染対策といたしまして、定員を15名までとさせていただきます。 また、状況によりレッスン内容の変更がある可能性があります。予めご了承くださいませようお願い申し上げます。					
10:00	*溶岩フリータイム* 9:45~10:15 ※溶岩フリー会員限定	10:00 DOOR OPEN	*溶岩フリータイム* 9:45~10:15 ※溶岩フリー会員限定	10:00 DOOR OPEN		*溶岩フリータイム* 9:45~10:15 ※溶岩フリー会員限定
10:30	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック YUKI	10:15~11:00 bion ストレッチ & リゼット SASE	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI	10:30~11:30 bion YOGA 美脚・美尻 IKUMI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIKI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック SANAE
11:30		11:30~12:30 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI				
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUKARI		12:00~13:00 bion YOGA ベーシック ASUMI	12:00~13:00 bion ボール de エクササイズ CHIIHIRO	12:00~13:00 bion ボール de エクササイズ SAKI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ SANAE
13:00		13:00-13:30 bion YOGA フロー ASUMI				
13:30	*溶岩フリータイム* 13:30~14:30		13:30~14:30 bion PILATES ベーシック YUKARI	13:30~14:30 bion YOGA リラックス CHIIHIRO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO	13:30~14:30 bion ストレッチ & ビューティー YUKA
14:30	【期間限定】 フリー会員対象 特別レッスン	14:00~15:00 bion de ダイエット TOMOKO				
15:00	15:00~16:00 bion YOGA シェイプ TOMOKO		15:00~16:00 bion YOGA リンパ YUKARI	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 YUKA	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 REIKA	15:00~16:00 bion YOGA 美脚・美尻 YUKA
16:00		15:30~16:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO				
16:30	16:30~17:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO		16:30~17:30 bion YOGA 美腸 MIYUKI	*溶岩フリータイム* 16:30~17:15	16:30~17:30 bion YOGA リンパ ANNA	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI
17:00		*溶岩フリータイム* 17:00~18:00		17:15~18:00		
17:30						
18:00	*溶岩フリータイム* 18:00~18:45				18:00~19:00 bion YOGA 美脚・美尻 ANNA	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI
18:30		18:30~19:30 bion ストレッチ & ビューティー YUMI	18:30~19:30 bion de ダイエット AKO	18:30~19:30 bion YOGA 美脚・美尻 ANNA		
19:00						
19:30	19:15~20:15 bion PILATES ベーシック AKO					
20:00		20:00~21:00 bion PILATES ベーシック YUMI	20:00~21:00 bion YOGA リラックス MICHIKO	20:00~21:00 bion YOGA 美腸 ANNA		20:00 DOOR CLOSE
20:30						NEW 今月から内容 または担当者が 変更になったクラスです。
21:00	20:45~21:45 bion de ダイエット AKO				21:00 DOOR CLOSE	
21:30					*溶岩フリータイム* 1回1時間¥1,100で 美温スタジオを ご利用いただけます♪	
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

♪温友♪をご存知ですか?
お友達・ご家族などご紹介頂くとお得な特典も
ございます♪
詳しくはスタッフまでお声かけ下さい。
皆で温活を楽しみましょう♡