

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE

2021年1月16日(土)~2月7日(日)

《 新型コロナウイルス感染予防対策 》

2M間隔を
空けるため
定員**13名**

ご来館時
レッスン中は
マスクの着用

レッスン中
15分に1度
換気を実施

レッスン前後の
手指の消毒

- 全レッスン、完全予約制です。WEBまたはお電話にてご予約をお願いいたします。
- 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お知らせします。
- 祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。
- **無断キャンセルの場合、キャンセル料1,100円を頂戴いたします。**※レッスン開始時間までにご連絡ください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00 DOOR OPEN							
10:00							
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YOKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 KAORU	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック YUKIKO	1月~3月★期間限定 10:30~11:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA TOMOMI		10:30~11:30 bion YOGA リラックス MANA	NEW 10:30~11:30 bion YOGA ベーシック TOMOMI
11:00							
11:30							
12:00			NEW				
12:30	12:15~13:15 bion YOGA リラックス MARI	12:15~13:15 bion YOGA 美脚&美尻 KAORU	12:15~13:15 bion YOGA シェイプ KAZUKO	12:15~13:15 bion ストレッチ &ビューティー HIROMI		12:15~13:15 bion YOGA 美腸 MANA	12:15~13:15 bion YOGA シェイプ KAZUKO
13:00							
13:30							
14:00	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック MEGUMI	14:00~15:00 bion YOGA リラックス HIROMI	14:00~15:00 bion YOGA 骨盤調整 MEGUMI	14:00~15:00 bion YOGA 美背中 HIROMI		NEW 14:00~15:00 bion PILATES ベーシック JUN	14:00~15:00 bion YOGA 美腸 YUMI
14:30							
15:00							
15:30			NEW				
16:00	16:00~17:00 bion YOGA 美腸 HIROMI.Y	15:45~16:45 bion ストレッチ &リセット HIROMI	15:45~16:45 bion YOGA 美背中 KAYO	15:45~16:45 bion YOGA ベーシック KAZUKO		15:45~16:45 bion YOGA 骨盤調整 JUN	15:45~16:45 bion YOGA リンパ MARIKO
16:30							
17:00							
17:30							
18:00				18:00~19:00 bion YOGA 美腸 TOMOKA		17:30~18:30 bion YOGA シェイプ KAZUKO	
18:30							
19:00							19:00 DOOR CLOSE
19:30							19:30
20:00	20:00 DOOR CLOSE					20:00 DOOR CLOSE	
20:30	1月16日(土)~2月7日(日)までは短縮営業となります。 営業終了時間は20時までとなります。 ※日曜日は通常営業となります。						20:30
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

前日20時までの時点でご予約が入っていないレッスンは休講とさせていただきます。

ホットヨガ スタジオ **美温**
Bion