

# ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2021年2月

## 《 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		※23日(火)初は 祝日スケジュールとなります		※11日(木)初は 祝日スケジュールとなります			
10:30~11:30	bion YOGA 骨盤調整 YOKO	bion YOGA 骨盤調整 KAORU	bion YOGA ベーシック YUKIKO	1月~3月★期間限定 bion 肩こり首こり スッキリYOGA TOMOMI		bion YOGA リラックス MANA	bion YOGA ベーシック TOMOMI
11:00							
11:30							
12:00							
12:30	bion YOGA リラックス MARI	bion YOGA 美脚&美尻 KAORU	bion YOGA シェイプ KAZUKO	bion ストレッチ &ビューティー HIROMI		bion YOGA 美腸 MANA	bion YOGA シェイプ KAZUKO
13:00							
13:30				※18日 リンパ KAORU【代行】			
14:00	bion YOGA ベーシック MEGUMI	bion YOGA リラックス HIROMI	bion YOGA 骨盤調整 MEGUMI	bion YOGA 美背中 HIROMI		bion PILATES ベーシック JUN	bion YOGA 美腸 YUMI
14:30							
15:00					※18日 KAORU【代行】		
15:30							
16:00	bion YOGA 美腸 HIROMI.Y	bion ストレッチ &リセット HIROMI	bion YOGA 美背中 KAYO	bion YOGA ベーシック KAZUKO		bion YOGA 骨盤調整 JUN	bion YOGA リンパ MARIKO
16:30							
17:00							
17:30						bion YOGA シェイプ KAZUKO	
18:00							
18:30							
19:00	bion YOGA リラックス YUMI	bion YOGA リンパ YUMI	bion YOGA リラックス MANA	bion YOGA 美腸 TOMOKA		bion YOGA リラックス TOMOMI	19:00 DOOR CLOSE
19:30							19:30
20:00	※22日 美腸 TOMOKA						20:00
20:30							20:30
21:00	緊急事態宣言延長のため、 20:45~21:45のレッスンは休講となります。						
21:30							
22:00						22:00 DOOR CLOSE	
22:30							
23:00	23:00 DOOR CLOSE						

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。

