

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2022年7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**15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。予約システム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・担当の変更は予約システムにてお知らせします。
- 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、月会費回数1回分もしくはチケット1枚分の消化となります。**

※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	18日は祝日スケジュールとなります。			NEW 7月-9月 10:30~11:30 bion 期間限定 女性ホルモン 活性化ヨガ Kumiko		10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス TOMOMI
11:00	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				
11:30	※4日・Minami【代行】 レッスン内容：美脚ヨガ						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MARI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ KAORU	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ KAZUKO	12:00~13:00 bion ストレッチ &ビューティー HIROMI		12:00~13:00 bion YOGA 美腸 YUMI	12:00~13:00 肩こり首こり スッキリYOGA NAOKO
12:30							
13:00							
13:30	13:30~14:30 肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI	13:30~14:30 bion YOGA リラックス HIROMI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 MEGUMI	13:30~14:30 bion YOGA リンパ HIROMI		NEW 7月-9月 13:30~14:30 bion 期間限定 開脚チャレンジ MOMOKO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YUMI
14:00							
14:30							
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リンパ YUMI	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 TOMOKA	15:00~16:00 bion YOGA リラックス KAO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KAZUKO		15:00~16:00 bion de お腹痩せYOGA NAOMI	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 YOKO.T
15:30							
16:00			※6日・13日 MEGUMI【代行】				
16:30						16:30~17:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 bion YOGA リラックス YOKO.T	19:00~20:00 肩こり首こり スッキリYOGA YOKO.T	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 TOMOKA	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 NAOKO			19:00 DOOR CLOSE
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30	20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティー CHISA	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 HIRONO	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMOKA	20:30~21:30 bion YOGA リンパ MARIKO			20:30
21:00							
21:30							
22:00						22:00 DOOR CLOSE	
22:30							
23:00	23:00 DOOR CLOSE						

【休講判断時間】下記時間で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。
 10:00~12:00間に開始のレッスン・・・前日閉館時間1時間前時点
 13:30~17:30間に開始のレッスン・・・当日11:00時点
 18:00~20:30間に開始のレッスン・・・当日15:00時点

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion