

ホットヨガスタジオ美温 祝日スケジュール 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。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。

7月18日(月.祝)

10:00 DOOR OPEN

10:30	10:30~11:30 bion 肩こりスッキリヨガ YOKO	10:30
11:00		11:00
11:30		11:30
12:00	12:00~13:00 bion カラダのゆがみを整えるヨガ HIROMI	12:00
12:30		12:30
13:00		13:00
13:30	13:30~14:30 bion 全身リフレッシュヨガ HIROMI	13:30
14:00		14:00
14:30		14:30
15:00	15:30~16:30 bion 疲労回復ヨガ MOMOKO	15:00
15:30		15:30
16:00		16:00
16:30	16:30~17:30 bion オリジナル ゆるっとほえっと NAHO	16:30
17:00		17:00
17:30	NAHOインストラクターのオリジナルレッスン♪ 心地よい動きでココロもカラダもリラックスしていきましょう。 【強度★☆☆】	17:30
18:00		18:00
18:30	ホットヨガ スタジオ 美温 Bion	18:30
19:00		19:00