

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2024年5月



レッスン予約サイトにてご予約ください。

ホットヨガスタジオ美温

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00 DOOR OPEN					
10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO	10:30~11:30 bion女性ホルモン 活性化YOGA JUN	10:30~11:30 bion YOGA フロー CHISA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion ボディリセット AYANA
12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MARI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ KAZUKO	12:00~13:00 bion ボディリセット MAHIRO	12:00~13:00 bionボディ コンディショニング HIROMI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUMI	12:00~13:00 bion de ダイエット NAOKO
		※メンスインストラクター			
13:45~14:45 bion ボディメイクYOGA ANNA	13:30~14:30 bion リンパリフレッシュ YOGA HIROMI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 MEGUMI	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット MOMOKO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YUMI
15:00~16:00 bion スタイルアップ YOGA KUMIKO	15:10~16:10 bion YOGA 美腸 TOMOKA	15:00~16:00 bion YOGA リラックス KAO	15:00~16:00 bion 機能改善YOGA MARIKO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KAZUKO	15:00~16:00 bion YOGA リラックス YOKO.T
16:30~18:30 bion de 溶岩フリータイム 【マンスリーフリー：無料】 【その他会員：770円/回】 ※予約サイト内で溶岩フリータイムチケットをご購入ください ※途中入場・退場可				16:30~17:30 bion YOGA シェイプ NAOMI	16:30~18:00 bion de 溶岩フリータイム
				18:00~20:00 bion de 溶岩フリータイム	
19:00~20:00 肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI	19:00~20:00 リラックスフロー YOGA YOKO.T	NEW 19:00~20:00 bion ボディリセット HIKARU	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 NAOKO	19:00 DOOR CLOSE	
		※メンスインストラクター			
20:30~21:30 bion ストレッチ &ピュアティー CHISA	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 HIRONO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック MASAYO	20:30~21:30 bion YOGA エナジー AYANA		
23:00 DOOR CLOSE				22:00 DOOR CLOSE	

使い方はいろいろ♪
 ♡ごら寝
 ♡レッスン復習
 ♡セルフマッサージ・ストレッチ

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。

- 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。

【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