

# ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2024年6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	10:00 DOOR OPEN					
10:30						
10:30~11:30	bion YOGA リンパ YUMI	bion YOGA ベーシック KAZUKO	bion女性ホルモン 活性化YOGA JUN	bion YOGA フロー CHISA	bion YOGA リンパ YUMI	bion de ボディリセット AYANA
11:30						
12:00						
12:00~13:00	bion YOGA ベーシック MARI	bion YOGA シェイプ KAZUKO	bion ボディリセット MAHIRO	bionボディ コンディショニング HIROMI	bion YOGA リラックス YUMI	bion de ダイエット NAOKO
13:00			※メンズインストラクター			
13:30						
13:30~14:30	bion ボディメイクYOGA ANNA	bion リンパリフレッシュ YOGA HIROMI	bion YOGA 骨盤調整 MEGUMI	bion YOGA ベーシック KAZUKO	<b>NEW</b> bion ストレッチ &リセット NAOKO	bion YOGA ベーシック YUMI
14:30						
15:00						
15:00~16:00	bion スタイルアップ YOGA KUMIKO	bion YOGA 美腸 TOMOKA	bion YOGA リラックス KAO	<b>NEW</b> 15:00~16:00 肩こり首こり スッキリYOGA KAO	bion YOGA ベーシック KAZUKO	bion YOGA リラックス YOKO.T
16:00						
16:30	bion de 16:30~18:30 <b>溶岩フリータイム</b> 【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				bion YOGA シェイプ NAOMI	bion de 溶岩フリータイム
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
18:00~20:00					bion de 溶岩フリータイム	
19:00						19:00 DOOR CLOSE
19:00~20:00	肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI	bion YOGA リラックスフロー YOGA YOKO.T	<b>NEW</b> bion YOGA リラックス HIROE	bion YOGA 美腸 NAOKO		
19:30						
20:00						
20:30						
20:30~21:30	bion ストレッチ &ビューティー CHISA	bion YOGA 骨盤調整 HIRONO	bion YOGA ベーシック MASAYO	bion YOGA エナジー AYANA		
21:00						
21:30						
22:00						
22:00					22:00 DOOR CLOSE	
22:30						
23:00	23:00 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