

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2022年2月

（ 新型コロナウイルス感染予防対策 ）

- ・全レッスン、完全予約制です。 TEL : 052-883-8914
- ・WEBまたはお電話にてご予約をお願いいたします。
- ・毎週木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。
- ・祝日はスケジュールが変更となる場合もございます。
- ・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、チケットまたは月会費1回分消化となります。
- レッスン開始1時間前までにキャンセルをお願いいたします。

2M間隔を
空けるため
定員**10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

	MONDAY 定員10名	TUESDAY 定員10名	WEDNESDAY 定員10名	FRIDAY 定員10名	SATURDAY 定員10名	SUNDAY 定員10名
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30			1月～3月期間限			
11:00	10:30～11:30 bion YOGA リラックス MIYAKO	10:30～11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI	10:30～11:30 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ Ishtal	10:30～11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30～11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30～11:30 bion YOGA リンパ ♡ MISAKI ♥ CHIE
11:30			1月～3月期間限			
12:00	12:00～12:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	12:00～13:00 bion YOGA ベーシック MIKA	12:00～13:00 ペタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス MICHIKO	12:00～13:00 bion YOGA 美脚&美尻 MISAKI	12:00～13:00 bion YOGA 美脚&美尻 CHIE	12:00～13:00 bion YOGA 美腸 ♡ MISAKI ♥ CHIE
12:30						
13:00						
13:30	13:30～14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	13:30～14:15 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	13:30～14:30 bion YOGA 美背中 MICHIKO	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	13:30～14:30 bion YOGA リラックス ◆MIYAKO ◇ CHIAKI	13:30～14:30 bion お腹痩せ YOGA ETSUKO
14:00						
14:30						
15:00	15:00～16:00 bion YOGA 美腸 FUMI	15:00～16:00 bion YOGA リンパ SAORI	15:00～15:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	15:00～16:00 bion YOGA フロー CHIE	15:00～16:00 bionストレッチ&リセット ★TAKAYO・AKO bion YOGAベーシック ☆ CHIAKI	15:00～16:00 bion YOGA 骨盤調整 ♠ MARIE ♣ YURI
15:30						
16:00						
16:30					16:30～17:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	16:30～17:15 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載
17:00	17:00～17:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	17:00～17:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	17:00～17:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	17:00～17:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載		
17:30						
18:00					18:00～18:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	18:00 DOOR CLOSE
18:30				1月～3月期間限		日曜日 担当インストラクター ♡ 1,2週目 ♥ 3,4週目 ♠ 1,3週目 ♣ 2,4週目
19:00	19:00～20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	19:00～20:00 bion ストレッチ &リセット TAKAYO	19:00～20:00 bion PILATES 姿勢 AKO	19:00～20:00 ペタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス TAKAYO		
19:30						
20:00						
20:30	20:30～21:15 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	20:20～21:20 bion YOGA リラックス MARIE	20:20～21:20 bion ボール de エクササイズ AKO	20:20～21:20 bion ストレッチ &リセット TAKAYO		
21:00					22:00 DOOR CLOSE	
21:30						土曜日 担当インストラクター ◆ 1,3週目 ◇ 2,4週目 ★ 1,3週目 ☆ 2,4週目
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					