

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2025年12月

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion

- ・全レッスン、完全予約制です。
- ・レッスン予約サイト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、担当者の変更は予約サイト、HPにてお知らせします。
- ・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30分前までにキャンセルをお願いいたします。
- ・レッスン開始までにスタジオへご入室ください。途中入場は致しかねます。
- ・12/29(月)の年末特別スケジュールは予約サイトにてご確認ください。

定員15名

チェックアウトは
レッスン終了後
60分まで

スタジオへの入室は
レッスン開始
15分前から



予約サイト

【予約受付開始】11/25(火)22:00~

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY			
	定員15名	定員15名	定員15名	定員15名	定員15名	定員15名			
10:00	10：00 DOOR OPEN						10:00		
10:30	<div>NEW</div> 10:30～11:30 bion 肩こり首こりスッキリ YOGA MIYAKO	10:30～11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI	10:30～11:30 bion ほぐして整える 筋膜ケア ストレッチ Ishtal	<div>NEW</div> 10:30～11:30 bion 気分爽快！ リフレッシュヨガ CHIE	10:30～11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30～11:30 bion YOGA Weekly Change	10:30		
11:00							11:00		
11:30							11:30		
12:00	12:00～13:00 bion 猫背改善 ストレッチヨガ FUMI	12:00～13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI	12:00～13:00 bion ウエスト周り 引き締めPILATES Chihiro	12:00～13:00 bion YOGA ゆっくりボディシェイプ WAKAKO	12:00～13:00 bion YOGA シェイプ CHIE	12:00～13:00 bion YOGA Weekly Change	12:00		
12:30							12:30		
13:00							13:00		
13:30	13:30～14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	13：30～14：30 富士の溶岩deごろん	13:30～14:30 bion YOGA リンパ WAKAKO	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	13:30～14:30 bion ほぐして整える 筋膜ケア YOGA	13:30～14:30 bion YOGA 美脚＆美尻 ETSUKO	13:30		
14:00							14:00		
14:30							14:30		
15:00	15：00～16：00 富士の溶岩deごろん	15：00～16：00 富士の溶岩deごろん	15:00～16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI	15:00～16:00 bion 脂肪燃焼 美シェイプYOGA CHIE	15:00～16:00 bion YOGA Weekly Change	15:00～16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI	15:00		
15:30							15:30		
16:00							16:00		
16:30					16:30～17:30 bion 肩こり首こりスッキリ YOGA MIYAKO	16：30～17：30 富士の溶岩deごろん	16:30		
17:00	17：00～18：00 富士の溶岩deごろん		17：00～18：00 富士の溶岩deごろん	17：00～18：00 富士の溶岩deごろん			17:00		
17:30							17:30		
18:00					18：00～19：00 富士の溶岩deごろん		18:00		
18:30							18:30		
19:00	19:00～20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	19:00～20:00 bion 筋膜リリース KAHO	19:00～20:00 bion ほぐして整える 筋膜ケア YOGA YURI	19:00～20:00 bion アライメントYOGA KAHO	<div>筋膜ケア×YOGA</div> <div>ゆるめて流して整える</div> <div>10月12日</div> <div>ほぐして整える筋膜ケア</div>		19:30		
19:30							20:00		
20:00									
20:30	20：20～21：20 富士の溶岩deごろん	20:20～21:20 bion お腹痩せYOGA ETSUKO	20:20～21:20 bion YOGA リンパ YURI	20:20～21:20 bion 美ボディyoga KAHO					
21:00									
21:30	土曜 Weekly Changeレッスン		日曜 Weekly Changeレッスン						
	6日	13日	20日	27日	7日	14日	21日	28日	
13：30～14：30	ほぐして整える筋膜ケア YOGA				10：30～11：30	YOGAリンパ	朝YOGA	YOGAリンパ	YOGAリンパ
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI		CHIE	YURI	CHIE	ETSUKO
15：00～16：00	YOGA美腸	お腹痩せYOGA	YOGA美腸	お腹痩せYOGA	12：00～13：00	YOGA美腸		ストレッチ＆骨盤	
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI		CHIE	YURI	CHIE	KAYO