

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
Bioh 美温

- 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 DOOR OPEN		
					10:00
10:30 NEW 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	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
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
					12:30
					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
					14:00
					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
					15:30
					16:00
					16:30
17:00 17:00~18:00 富士の溶岩deごろん				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
					17:00
17:30 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		17:30
					18:00
					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		19:00~20:00 筋膜ケア×YOGA YURI
					19:30
					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		
					21:30
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
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
ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	CHIE	CHIE
15:00~16:00	YOGA美腸	お腹痩せYOGA	YOGA美腸	YOGA美腸	ストレッチ &骨盤
ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	CHIE	KAYO

