

# ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2026年3月

- 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。
- **3/20 (祝・金) の祝日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



【予約開始日】  
レッスン希望日の14日前AM7:00

予約サイト

	MONDAY 定員15名	TUESDAY 定員15名	WEDNESDAY 定員15名	FRIDAY 定員15名	SATURDAY 定員15名	SUNDAY 定員15名	
10:00	10:00 DOOR OPEN						
10:30	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion 股関節を整えるヨガ MIYAKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion ボールdeエクササイズ Ishtal	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion YOGA 美姿勢 CHIE	10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30~11:30 bion YOGA Weekly Change	
12:00	12:00~13:00 【期間限定】 bion 開運YOGA FUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI	12:00~13:00 bion 全身引き締め PILATES Chihiro	12:00~13:00 bion ヒップアップYOGA WAKAKO	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ CHIE	12:00~13:00 bion YOGA Weekly Change	
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 美温活 リンパストレッチ WAKAKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 ETSUKO	
15:00	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 美メイク &リラックスYOGA CHIE	15:00~16:00 bion YOGA Weekly Change	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI	
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	
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			
18:00					18:00~19:00 富士の溶岩deごろん		
19:00	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	<b>NEW</b> 19:00~20:00 富士の溶岩deごろん	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 YURI	19:00~20:00 bion ほぐして整える 筋膜ケアYOGA KAHO			
20:20	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			
土曜 Weekly Changeレッスン		日曜 Weekly Changeレッスン					
7日		14日		21日		28日	
13:30~14:30		YOGAリラックス				10:30~11:30	
ETSUKO		CHIAKI		ETSUKO		CHIAKI	
15:00~16:00		YOGA美腸		お腹痩せYOGA		12:00~13:00	
ETSUKO		CHIAKI		ETSUKO		CHIAKI	
						YOGA美腸	
						CHIE	
						YURI	
						CHIE	
						YURI	
						CHIE	

