

# ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2026年4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。
- **4/29 (祝・水) 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



予約サイト

【予約開始日】  
レッスン希望日の14日前AM7:00

	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 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 ボールdeエクササイズ Ishtal	<b>NEW</b> 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 Weekly Change			
11:30									
12:00	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion YOGA 美腸 FUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI	<b>NEW</b> 12:00~13:00 富士の溶岩deごろん	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			
13:00									
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	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion moon yoga 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			
14:30									
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	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion YOGAフロー CHIE	15:00~16:00 bion YOGA Weekly Change	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI			
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			
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					
17:30									
18:00					18:00~19:00 富士の溶岩deごろん				
18:30									
19:00	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	19:00~20:00 富士の溶岩deごろん	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 YURI	<b>NEW</b> 19:00~20:00 bion 筋膜リリース KAHO					
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	<b>NEW</b> 20:20~21:20 【期間限定】 bion 快眠YOGAリラックス KAHO					
21:00									
21:30	土曜 Weekly Changeレッスン		日曜 Weekly Changeレッスン						
	4日	11日	18日	25日	5日	12日	19日	26日	
13:30~14:30	YOGAリラックス				10:30~11:30	姿勢改善 ボール ストレッチ	朝YOGA	姿勢改善 ボール ストレッチ	朝YOGA
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI		CHIE	YURI	CHIE	YURI
15:00~16:00	YOGA美腸	お腹痩せ YOGA	YOGA美腸	お腹痩せ YOGA	YOGA美腸				
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI		CHIE	YURI	CHIE	YURI

## 快眠YOGA

自律神経を整えて、快眠へ。

SPECIAL LESSON  
Monthly  
SPECIAL LESSON

花粉、季節の変わり目、忙しい毎日。  
こわばった心身をほどいて、  
至福の眠りへ。