

# ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2026年5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。
- ・GW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		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 10:00 DOOR OPEN											
10:30											
NEW 10:30~11:30 bion 股関節を整えるヨガ 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		NEW 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	
11:00											
11:30											
12:00											
12:00~13:00 bion YOGA 美腸 FUMI		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI		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	
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 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	
14:00											
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		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	
15:30											
16:00											
16:30											
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		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											
18:00											
18:30											
								18:00~19:00 富士の溶岩deごろん			
18:30											
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		19:00~20:00 bion 筋膜リリース KAHO					
19:30											
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 【期間限定】 bion 快眠YOGAリラックス KAHO					
20:30											
21:00											
21:30											
土曜 Weekly Changeレッスン						日曜 Weekly Changeレッスン					
2日		9日		16日		23日		30日		31日	
10:30~11:30 YOGAリラックス						10:30~11:30 美姿勢 朝YOGA 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					
ETSUKO		CHIAKI		ETSUKO		CHIAKI		ETSUKO		CHIE	
12:00~13:00 YOGA美腸						12:00~13:00 美アーサナ YOGA美腸					
ETSUKO		CHIAKI		ETSUKO		CHIAKI		ETSUKO		CHIE	

## 快眠YOGA

自律神経を整えて、快眠へ。

Relax

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。