

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2026年6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。

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	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 休講	NEW 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			
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			
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			
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			
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					
18:30					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	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					
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 【期間限定】 bion 快眠YOGAリラックス 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	21日	28日	
13:30~14:30	YOGAリラックス				10:30~11:30	リンパ	朝YOGA	リンパ	朝YOGA
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI		CHIAKI	YURI	Chihiro	YURI
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	YOGA美腸	PILATES	YOGA美腸
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI		CHIAKI	YURI	Chihiro	YURI

快眠YOGA

自律神経を整えて、快眠へ。

Relax

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。