

# ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2026年7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。
- 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																	
10:30 <b>NEW</b> 10:30~11:30 【期間限定】 夏風 (なつなぎ) リカバリーYOGA FUMI																	
11:00 11:00																	
11:30 11:30																	
12:00 <b>NEW</b> 12:00~13:00 bion 肩こり首こりスッキリ YOGA CHIAKI																	
12:30 12:30																	
13:00 13:00																	
13:30 13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI																	
14:00 14:00																	
14:30 14:30																	
15:00 15:00~16:00 【期間限定】 夏風 (なつなぎ) リカバリーYOGA SAORI																	
15:30 15:30																	
16:00 16:00																	
16:30 16:30																	
17:00 17:00~18:00 富士の溶岩deごろん																	
17:30 17:30																	
18:00 18:00																	
18:30 18:30																	
19:00 19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO																	
19:30 19:30																	
20:00 20:00																	
20:30 20:20~21:20 bion お腹痩せYOGA ETSUKO																	
21:00 21:00																	
21:30 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 肩こり首こり スッキリYOGA									
ETSUKO		CHIAKI		ETSUKO		CHIAKI		CHIE		YURI		CHIE		WAKAKO			
15:00~16:00 YOGA美腸		お腹痩せ YOGA		YOGA美腸		お腹痩せ YOGA		12:00~13:00 滝汗! サマー燃焼MAX				リンパ					
ETSUKO		CHIAKI		ETSUKO		CHIAKI		CHIE				YURI		CHIE		ETSUKO	

