

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2026年8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

※夏季休業 8月12日(水)～8月15日(土)

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 DOOR OPEN											
10:30~11:30 【期間限定】 夏風（なつなぎ） リカバリーYOGA FUMI		10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI		NEW 10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット Ishtal		NEW 10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE		NEW 10:30~11:30 bion YOGA 美姿勢 CHIE		10:30~11:30 bion YOGA Weekly Change	
12:00~13:00 bion 肩こり首こりスッキリ YOGA CHIAKI		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	
13:30~14:30 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	
15:00~16:00 富士の溶岩deごろん				15:00~16:00 【期間限定】 夏風（なつなぎ） リカバリーYOGA 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	
								16:30~17:30 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	
17:00~18:00 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					
								18:00~19:00 富士の溶岩deごろん			
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 【期間限定】 bion 滝汗！ サマー燃焼MAX YURI		19:00~20:00 bion 筋膜リリース KAHO					
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 PILATES ベーシック KAHO					
土曜 Weekly Changeレッスン				日曜 Weekly Changeレッスン							
	1日	8日	22日	29日		2日	9日	16日	23日	30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	姿勢改善 ボールストレッチ	
	ETSUKO	CHIAKI	CHIAKI	ETSUKO		CHIE	YURI	CHIE	YURI	CHIE	
15:00~16:00	YOGA美腸	お腹痩せ YOGA	お腹痩せ YOGA	YOGA美腸	12:00~13:00	滝汗！ サマー燃焼MAX			リンパ	滝汗！ サマー燃焼MAX	
	ETSUKO	CHIAKI	CHIAKI	ETSUKO		CHIE	YURI	CHIE	ETSUKO	CHIE	

夏風

リカバリー

Monthly SPECIAL LESSON

暑い夏、冷房による疲れや冷たい飲み物による不調を感じやすい夏に。

滝汗

Summer

YOGA&SHAPE

燃焼MAX

Monthly SPECIAL LESSON

