

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2026年9月

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion

- ・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 DOOR OPEN													
10:00											10:00		
10:30	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	10:30～11:30 bion ストレッチ &リセット Ishtal	NEW 10:30～11:30 bion YOGA 美姿勢 CHIE	NEW 10:30～11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30～11:30 bion YOGA Weekly Change					10:30		
11:00											11:00		
11:30											11:30		
12:00	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 【期間限定】 bion 滝汗！ サマー燃焼MAX					12:00		
12:30											12:30		
13:00											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					13:30		
14:00											14:00		
14:30											14:30		
15:00	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					15:00		
15:30											15:30		
16:00											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					16:30		
17:00											17:00		
17:30											17:30		
18:00					18：00～19：00 富士の溶岩deごろん						18:00		
18:30											18:30		
19:00											19:00		
19:30	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 【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	夏風 リカバリー Yoga Monthly SPECIAL LESSON 暑さや冷房による疲れや 冷たい飲み物による 不調を感じやすい夏に。 滝汗 YOGA&SHAPE 燃焼MAX Monthly SPECIAL LESSON								
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	20:20～21:20 bion PILATES ベーシック KAHO
21:00													
21:30		土曜 Weekly Changeレッスン				日曜 Weekly Changeレッスン							
	5日	12日	19日	26日	6日	13日	20日	27日					
13：30～14：30	YOGAリラックス				10：30～11：30	姿勢改善 ポールストレッチ	朝YOGA	姿勢改善 ポールストレッチ	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	12：00～13：00	滝汗！ サマー燃焼MAX							
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI		CHIE	YURI	CHIE	YURI				