

- 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



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															
10:30~11:30 bion 猫背改善 ストレッチYOGA FUMI		10:30~11:30 bion 朝YOGA MISAKI		10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット Ishtal		10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE		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 美腸					
13:30~14:30 【期間限定】 bion 末端温活YOGA CHIAKI		13：30~14：30 富士の溶岩deごろん		13:30~14:30 bion YOGA 美姿勢 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 FRP (ファンクショナル ローラーピラティス) ETSUKO					
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 【期間限定】 bion 末端温活YOGA 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 bion 全身ストレッチ YOGA YURI		19:00~20:00 bion 筋膜リリース KAHO		Monthly SPECIAL LESSON NOVEMBER 末端温活YOGA 10月-12月 Warmth gently flows through your body  冷えやすい手足から 心地よい冬支度							
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 【期間限定】 bion 末端温活YOGA 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									
3日 10日 17日 24日 31日						4日 11日 18日 25日									
10：30~11：30		YOGAリラックス				10：30~11：30		姿勢改善 ボールストレッチ		朝YOGA					
		ETSUKO CHIAKI ETSUKO CHIAKI ETSUKO						CHIE YURI CHIE YURI		朝YOGA					
12：00~13：00		YOGA美腸 お腹痩せYOGA				12：00~13：00		YOGA美腸							
		ETSUKO CHIAKI ETSUKO CHIAKI ETSUKO						CHIE YURI CHIE YURI							