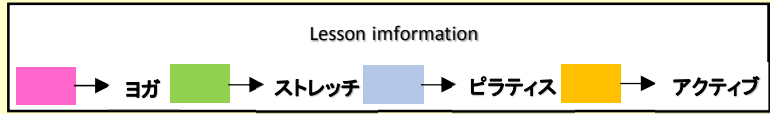


ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2021年1月

【FIAガイドライン(新型コロナウイルス感染症対策)に基づき、下記の確認をお願いいたします。】

- ◆レッスンはマスク等の着用をお願いいたします。(慣れるまで強度低めのレッスン参加からオススメいたします。)
- ◆参加者同士の間隔を十分に確保するため、人数を制限させていただきます。 ※12月より定員⇒10名
- ◆webでのレッスン予約はレッスン開始1時間前までとさせていただきます。 ※前日20時時点でご予約0名の場合は中止とさせていただきます。
- ◆入退室の際は、消毒のご協力をお願いいたします。
- ◆レッスン開始の5分前入室をお願いいたします。
- ◆レッスン中、15分に1度の換気を実施させていただきます。
- ◆レッスン中は、十分な水分補給をお願いいたします。



	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	年末年始、少〜し緩んだ身体を、美温で美BODYキープしましょう♪					
10:30	インストラクター姿					
10:30~11:30	bionYOGA 美腸 【強度：★★】 宮澤 りょうこ	bion deエクササイズ 【強度：★★】 前田 ひろみ	bionYOGA ベーシック 【強度：★】 宮澤 りょうこ	bion PILATES ベーシック 【強度：★~★★】 森井 ゆうこ	bionYOGA リンパ 【強度：★】 東瀬 のりこ	bionYOGA ベーシック 【強度：★】 林 まり
12:00	bionPILATES ベーシック 【強度：★~★★】 長瀬 あかね	bionYOGA リラックス 【強度：★】 木本 ゆうこ	bion de お腹痩せYOGA 【強度：★~★★】 宮澤 りょうこ	bionYOGA 入門PILATES 【強度：★】 森井 ゆうこ	YOGAベーシック 【強度：★】 山村 みちる	bionYOGA ウエストシェイプ 【強度：★~★★】 林 まり
13:30	YOGAリラックス 【強度：★】 木本 ゆうこ	bionYOGA 美腸 【強度：★★】 山村 みちる	bionストレッチ & リセット 【強度：★】 松本 みちえ	bion de ダイエット 【強度：★★】 成田 なおみ	bionYOGA 美腸 【強度：★★】 成田 なおみ	bion Weekly Lesson 担当者は別枠記載
15:00	YOGAシェイプ 【強度：★★】 山村 みちる	bionPILATES 姿勢 【強度：★~★★】 松本 みちえ	bion de ダイエット 【強度：★~★★】 松本 みちえ	bionPILATES ベーシック 【強度：★~★★】 松本 みちえ	bionPILATES ベーシック 【強度：★~★★】 森井 ゆうこ	bion Weekly Lesson 担当者は別枠記載
16:45	bionYOGA ベーシック 【強度：★】 東瀬 のりこ	ストレッチ & リセット 【強度：★】 松本 みちえ	bionYOGA リラックス 【強度：★】 山村 みちる	bionYOGA 美腸 【強度：★★】 山村 みちる	bionYOGA リンパ 【強度：★】 山村 みちる	bionYOGA ベーシック 【強度：★】 宮澤 りょうこ
18:25	bionストレッチ & リセット 【強度：★】 西山 あさこ	肩こり首こりスッキリ YOGA 【強度：★】 宮澤 りょうこ	bion溶岩 フリータイム	18:00~19:00 肩こり首こりスッキリ YOGA 【強度：★】 宮澤 りょうこ	18:15~19:15 bionYOGA リラックス 【強度：★】 成田 なおみ	日曜weeklyレッスン ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 10日 ①筋コンディショニング ②ストレッチ&リセット 西山 あさこ 17日 ①bion de ダイエット ②ストレッチ&リセット 松本 みちえ 24日 ①PILATESベーシック 森井 ゆうこ ②YOGA美腸 宮本 みやこ 31日 ①筋コンディショニング ②ストレッチ&リセット 西山 あさこ
19:45	bion de ダイエット 【強度：★★】 西山 あさこ	YOGAリラックス 【強度：★】 宮澤 りょうこ	bion de ダイエット 【強度：★★】 成田 なおみ	bionYOGA 美腸 【強度：★★】 宮本 みやこ	bionYOGA 美腸 【強度：★★】 隔週	
21:15	bionYOGA リラックス 【強度：★】 足立 みえこ	bionPILATES ベーシック 【強度：★~★★】 立川 ますみ	bionYOGA ベーシック 【強度：★】 松本 よしみ	bionYOGA リンパ 【強度：★】 足立 みえこ	16日・30日 立川 ますみ 9日・23日 林 まり	

内容変更・代行・やむを得ず休講となる場合がございます。その際はHP等でご案内させていただきます。

予約サイトはこちら⇒