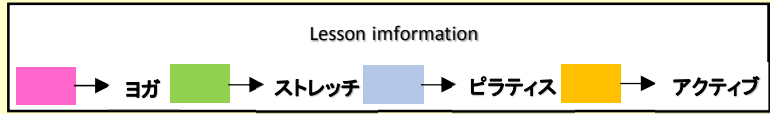


ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2021年2月2/6改訂

【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		寒さで固まった身体を温め・動かし・ほぐしましょう♪				
10:30	10:30~11:30 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 宮澤 りょうこ	10:30~11:30 bion ポールdeエクササイズ 【強度：★★】 前田 ひろみ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 宮澤 りょうこ	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック 【強度：★~★★】 森井 ゆうこ	10:30~11:30 bionYOGA リンパ 【強度：★】 東瀬 のりこ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 林 まり
12:00	12:00~13:00 bionPILATES ベーシック 【強度：★~★★】 長瀬 あかね	12:00~13:00 bionYOGA リラックス 【強度：★】 木本 ゆうこ	12:00~13:00 bion de お腹痩せYOGA 【強度：★~★★】 宮澤 りょうこ	12:00~13:00 bionYOGA 入門PILATES 【強度：★】 森井 ゆうこ	12:00~13:00 YOGAベーシック 【強度：★】 山村 みちる	12:00~13:00 bionYOGA ウエストシェイプ 【強度：★~★★】 林 まり
13:30	13:30~14:30 YOGAリラックス 【強度：★】 木本 ゆうこ	13:30~14:30 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 山村 みちる	13:30~14:30 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 松本 みちえ	13:30~14:30 bion de ダイエット 【強度：★★】 成田 なおみ	13:30~14:30 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 成田 なおみ	13:30~14:30 bion Weekly Lesson 担当者は別枠記載
15:00	15:00~16:00 YOGAシェイプ 【強度：★★】 山村 みちる	15:00~16:00 bionPILATES 姿勢 【強度：★~★★】 松本 みちえ	15:00~16:00 bion de ダイエット 【強度：★~★★】 松本 みちえ	15:00~16:00 bionPILATES ベーシック 【強度：★~★★】 松本 みちえ	15:00~16:00 bion Weekly Lesson	15:00~16:00 bion Weekly Lesson 担当者は別枠記載
16:00					6日・13日・20日 PILATESベーシック 松本 みちえ 27日 骨盤調整 山村 みちる	
16:45	16:45~17:45 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 東瀬 のりこ	16:30~17:30 ストレッチ& リセット 【強度：★】 松本 みちえ	16:30~17:30 bionYOGA リラックス 【強度：★】 山村 みちる	16:30~17:30 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 山村 みちる	16:30~17:30 bionYOGA リンパ 【強度：★】 山村 みちる	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 宮澤 りょうこ
18:25	18:25~19:25 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 西山 あさこ	18:25~19:25 YOGA美脚・美尻 【強度：★】 宮澤 りょうこ	18:00~19:25 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	
19:45	19:45~20:45 bion de ダイエット.Vo1 【強度：★★】 西山 あさこ	19:45~20:45 YOGAリラックス 【強度：★】 宮澤 りょうこ	19:45~20:45 bion de ダイエット 【強度：★★】 成田 なおみ	19:45~20:45 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 宮本 みやこ	19:45~20:45 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 隔週	
21:15	21:15~22:15 bionYOGA リラックス 【強度：★】 足立 みえこ	21:15~22:15 bionPILATES ベーシック 【強度：★~★★】 立川 ますみ	21:15~22:15 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 松本 よしみ	21:15~22:15 bionYOGA リンパ 【強度：★】 足立 みえこ	13日・27日 林 まり ※2/6改訂 6日・20日 立川 ますみ ※2/6改訂	

日曜weeklyレッスン

①13:30~14:30
②15:00~16:00
7日
①PILATESベーシック
②入門PILATES
森井 ゆうこ

14日
①PILATESベーシック
②YOGAリラックス
森井 ゆうこ

21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

28日
①PILATESベーシック
森井 ゆうこ
②bion de ハタヨガ
宮本 みやこ

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⇒