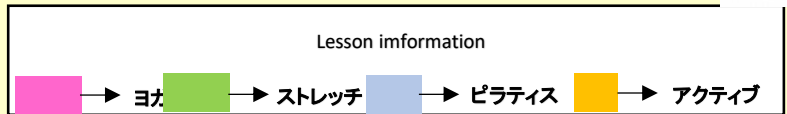


【FIAガイドライン(新型コロナウイルス感染症対策)に基づき、下記の確認をお願いいたします。】



- ◆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。 **定員⇒12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			木曜日・19:45~20:45 bion ダイエット 担当:成田 なおみ 20:00~21:00に時間変更しております。			
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 YOGA 美背中 【強度:★~★★】 中塚 なつこ	10:30~11:30 bionYOGA リンパ 【強度:★】 東沢 のりこ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度:★】 林 まり
12:00	12:00~13:00 隔週レッスン 6日・20日 松本 よしみ 13日・27日 森井 ゆうこ	12:00~13:00 bionストレッチ &リセット 【強度:★】 男女 前田 ひろみ	12:00~13:00 bion de お腹痩せYOGA 【強度:★~★★】 宮澤 りょうこ	12:00~13:00 bionYOGA 美BODY 【強度:★~★★】 中塚 なつこ	12:00~13:00 bionYOGA ベーシック 【強度:★】 山村 みちる	12:00~13:00 bion de 鬼トレ 【強度:★~★★★★】 川田 かよこ
13:30	13:30~14:30 bionストレッチ &リセット 【強度:★】 男女 南部 たかこ	13:30~14:30 bion de お腹痩せYOGA 【強度:★★】 山村 みちる	NEW 13:30~14:30 bion 入門PILATES 【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 bionYOGA 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 de ダイエット 【強度:★★】 川田 かよこ	15:00~16:00 bion Weekly Lesson 担当者は別枠記載
16:45	16:45~17:45 bionYOGA ベーシック 【強度:★】 東沢 のりこ	16:30~18:00 bion溶岩 フリータイム 男女	16:30~17:30 bionYOGA リラックス 【強度:★】 山村 みちる	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bionYOGA 美姿勢 【強度:★~★★】 山村 みちる	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック 【強度:★】 男女 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 bion YOGA美脚・美尻 【強度:★】 宮澤 りょうこ	18:00~19:30 bion溶岩 フリータイム 男女	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 bion de 陰ヨガ 【強度:★★】 成田 なおみ	日曜weeklyレッスン ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 4日 ①YOGA美腸 ②DeepリラックスYOGA 山村 みちる 11日 ①筋コンディショニング ②エクササイズ&ストレッチ 西山 あさこ 18日 ①入門PILATES ②bion de ダイエット 松本 みちえ 25日 Specialレッスン!! ①BURN THE WORKOUT 緋田 たかゆき ②YOGA美腸 山村 みちる
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 bionYOGA リラックス 【強度:★】 宮澤 りょうこ	⚠️ 時間変更 ⚠️ 20:00~21:00 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 リンパ 【強度:★】 足立 みえこ	3-17-31日 立川 ますみ 10日・24日 林 まり	

内容変更・代行・やむを得ず休講となる場合もございます。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⇒