

ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2021年9月短縮営業時

9月1日～9月30日までの短縮時

【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。

マスク着用にご協力ください



Lesson information



	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00		日曜日・13:30～14:30 ボールdeエクササイズ 大石 まお レギュラーレッスン決定!!				
		火・水・木曜日 13:30～14:30 安心の少人数クラスに変更いたしました。				
10:30	10:30～11:30 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 宮澤 りょうこ	10:30～11:30 bion ボール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：★】 東淵 のりこ	10:30～11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 林 まり
11:00						
12:00	12:00～13:00 隔週レッスン 7日・21日 松本 よしみ 14日・28日 森井 ゆうこ	12:00～13:00 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 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 bion入門PILATES 【強度：★】 森井 ゆうこ	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
13:00			レッスン内容変更			
13:30	13:30～14:30 bionYOGA シェイプ 【強度：★★】 山村 みちる	13:30～14:30 bion de ベーシック 【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	NEW 13:30～14:30 bion ボールdeエクササイズ 【強度：★★】 大石 まお
14:00	火・水・木曜日 13:30～14:30 少人数(5名)クラスとなります。					
15:00	15:00～16:00 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 南部 たかこ	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
16:00						
16:30	16:30～17:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 東淵 のりこ	16:30～17:30 bion YOGA美脚・美尻 【強度：★】 宮澤 りょうこ	16:30～17:30 bionYOGA リラククス 【強度：★】 山村 みちる	16:30～17:30 肩こり首こりスッキリ YOGA 【強度：★】 宮澤 りょうこ	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：★】 宮澤 りょうこ
17:00						
18:00	18:00～19:00 bion 調整&ストレッチ 【強度：★】 西山 あさこ	18:00～19:00 bionYOGA リラククス 【強度：★】 宮澤 りょうこ	18:30～19:30 bion de ダイエット 【強度：★★】 成田 なおみ	18:00～19:00 bion溶岩 フリータイム	18:00～19:00 bionPILATES ベーシック 【強度：★～★★】 成田 なおみ	日曜weeklyレッスン ①15:00～16:00 5日 ①bionダイエットVo.1 西山 あさこ 12日 ①bionYOGAリラククス 木本 ゆうこ 19日 ①ストレッチ&ビューティー 谷口 なな 26日 ①bionダイエットVo.1 西山 あさこ
19:00						
20:00	緊急事態宣言に伴い、9月30日(木)まで短縮営業となります。 ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。 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。					
20:30						