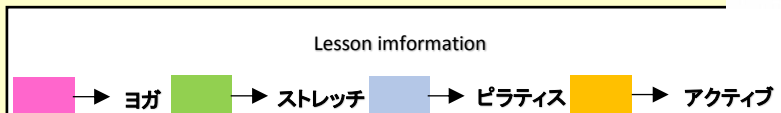


# ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2021年10月 9月30日更新

【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		日曜日・15:00~16:00 ストレッチ&ビューティー 谷口 なな レギュラーレッスン決定!! 女性らしいキレイな動きをレッスンで手に入れましょう♪				
10:30	10:30~11:30 bionYOGA 美腸 【強度:★★】 宮澤 りょうこ	10:30~11:30 bion 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
12:00	12:00~13:00 bion de 体幹エクササイズ 【強度:★~★★】 松本 よしみ	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
13:30	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	13:30~14:30 bion ボールdeエクササイズ 【強度:★★】 大石 まお
15:00	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	NEW 15:00~16:00 bionストレッチ &ビューティー 【強度:★】 谷口 なな
16:30	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック 【強度:★】 東淵 のりこ	16:30~17:00 bion30min ワークアウト	16:30~17:30 bionYOGA リラックス 【強度:★】 山村 みちる	16:30~17:00 bion30min ワークアウト	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
18:00	18:00~19:00 bion 調整&ストレッチ 【強度:★】 西山 あさこ	17:10~18:10 bion溶岩 フリータイム	18:00~19:30 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 bionPILATES ベーシック 【強度:★~★★】 成田 なおみ	
19:30	19:30~20:30 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	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	
21:00	2・16・30日 立川 ますみ  9日・23日 林 まり					
21:00	21:00~22:00 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	21:30~22:00 bion30min ワークアウト	21:15~22:15 bionYOGA リンパ 【強度:★】 足立 みえこ		
23:00	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⇒

