

ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2023年11月

TEL 077-548-3033

レッスン15分入室可

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
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 bionYOGA リラックス 【強度：★】 山本 のりこ	10:30~11:30 bionYOGA リンパ 【強度：★★~★★★】 吉川 ゆうほ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★★~★★】 山村 みちる
12:00	12:00~13:00 bionストレッチ &ビューティー 【強度：★】 西田 ゆい	12:00~13:00 bion de KaQiLa 【強度：★】 三好 りさ	12:00~13:00 bionYOGA リラックス 【強度：★】 宮澤 りょうこ	12:00~13:00 bion DIETYOGA 【強度：★★~★★★】 山本 のりこ	12:00~13:00 bionYOGA ベーシック 【強度：★★~★★★】 吉川 ゆうほ	12:00~13:00 bionYOGA リラックス 【強度：★】 山村 みちる
13:30	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック 【強度：★★~★★★】 山村 みちる	13:30~14:30 bion YOGA 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 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★★~★★】 吉川 ゆうほ	13:30~14:30 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★★~★★】 山村 みちる	13:30~14:30 bion ストレッチ&せなか 【強度：★★~★★】 西山 あさこ
15:00	15:00~16:00 bion溶岩 フリータイム	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	NEW 15:00~16:00 bionYOGA 美腸 【強度：★★★】 野上 ゆきこ	15:00~16:00 bionYOGA フロア 【強度：★★~★★★】 山村 みちる	15:00~16:00 Weekly Lesson 詳細は下記ご覧ください
16:30	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★★~★★★】 山村 みちる	16:45~17:45 bionYOGA ベーシック 【強度：★★~★★★】 山村 みちる	16:30~17:30 【奇数週レッスン】 bionYOGAエナジー 【強度：★★★】 宮澤 りょうこ	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ストレッチ &リセット 【強度：★】 西山 あさこ	18:25~19:25 bionYOGA シェイブ 【強度：★★~★★★】 宮澤 りょうこ	18:30~19:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★★~★★★】 吉羽 ちかこ	18:10~19:10 肩こり首こりスッキリ YOGA 【強度：★】 宮澤 りょうこ	4日 肩こり首こりスッキリYOGA	男性可 日曜日 Weekly Lesson 15:00~16:00 5日 bion ハタヨガ 宮本 みやこ 12日 bionYOGA美腸 宮本 みやこ 19日 bionリラックスYOGA 宮本 みやこ 26日 bionPILATESベーシック 松本 みちえ
19:30	19:30~20:30 bion de ダイエットVo.1 【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：★★~★★★】 吉羽 ちかこ	19:40~20:40 bionYOGA 美腸 【強度：★★★】 足立 みえこ	18:15~19:15 bion溶岩 フリータイム	
21:00	21:00~22:00 bion DIETYOGA 【強度：★★~★★★】 足立 みえこ	21:15~22:15 bionPILATES ベーシック 【強度：★★】	21:20~22:20 bionYOGA リラックス 【強度：★】 秋山 のりこ	21:15~22:15 bionYOGA リンパ 【強度：★】 足立 みえこ	20:00~21:00 bionYOGA ベーシック 【強度：★★~★★★】 秋山 のりこ	男性可
22:00	男性可			男性可		
23:00	1・15・29日 秋山のりこ 8・22日 松本みちえ		⚠ 時間・担当・内容変更			

