

# ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2023年12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 シェイプ 【強度：★★~★★★】 宮澤 りょうこ	12:00~13:00 bion DIETYOGA 【強度：★★~★★★】 吉川 ゆうほ	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	15:00~16:00 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 野上 ゆきこ	15:00~16:00 bionYOGA フロー 【強度：★★~★★★】 山村 みちる	15:00~16:00 Weekly Lesson 詳細は下記をご覧ください
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 bion YOGA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 シェイプ 【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	18:15~19:15 bion溶岩 フリータイム	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>日曜日 Weekly Lesson</p> <p>15:00~16:00</p> <p>3日 bionYOGA美腸 山本 のりこ</p> <p>10日 bionYOGA美腸 宮本 みやこ</p> <p>17日 bionYOGA美腸 山本 のりこ</p> <p>24日 bionYOGA美腸 宮本 みやこ</p> </div>
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	19:45~20:45 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 秋山 のりこ	
21:00	21:00~22:00 【隔週レッスン】 奇数週：リラックスYOGA 偶数週：ダイエットYOGA 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 bion溶岩 フリータイム		
22:00	男性可	6・20日 秋山のりこ 13・27日 松本みちえ	⚠ 時間・担当・内容変更			
23:00						

