

ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2024年8月

TEL 077-548-3033

レッスン15分入室可

| | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|-------|---|---|---|--|---|---|
| 10:00 | | | | 8月・9月限定 | | |
| 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 bionPILATES ベーシック 【強度：★★】 森井 ゆうこ | 10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【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 | | | | 8月・9月限定 | | |
| 12:30 | 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 肩こり首こりスッキリ 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 美腸 【強度：★★】 木本 ゆうこ | 12:00~13:00 bionYOGA リラックス 【強度：★】 山村 みちる |
| 13:30 | NEW 13:30~14:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 寺田 あんな | 13:30~14:30 bion YOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる | 13:30~14:30 bionPILATES ベーシック 【強度：★★】 森井 ゆうこ | 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 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 リラックス 【強度：★】 野上 ゆきこ | NEW 15:00~16:00 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる | 15:00~16:00 Weekly Lesson 詳細は下記ご覧ください |
| 16:00 | | | 8月・9月限定 | 時間変更しております。 | | |
| 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 bion女性ホルモン 活性化YOGA 【強度：★~★★】 山村 みちる | 16:40~17:40 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる | 16:30~17:30 【隔週レッスン】 奇数週：宮澤 りょうこ 偶数週：吉羽 ちかこ | 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 | 18:40~19:40 bionYOGA 骨盤調整 【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 | 男性可 日曜日 Weekly Lesson 15:00~16:00 4日 bion de ダイエットVo.1 西山 あさこ 11日 bionYOGAリラックス 宮本 みやこ 18日 bion優しいYOGA 木本 ゆうこ 25日 bionYOGAフロー 宮本 みやこ |
| 19:00 | 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 | 20:00~21:00 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 | 男性可 |
| 21:00 | 21:00~22:00 【隔週レッスン】 奇数週：YOGAリンパ 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 | 7・21日 秋山のりこ 28日 松本みちえ | ! 時間・担当・内容変更 | | | |