

# ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2026年3月

TEL 077-548-3033

レッスン15分前入室可

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00					10:00
:30	10:30~11:30 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 宮澤 りょうこ	10:30~11:30 bion ポール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
11:00					11:00
:30					
12:00	12:00~13:00 bionストレッチ &ピューティー 【強度：★】 西田 ゆい	12:00~13:00 bionYOGAリラックス ～アーユルヴェーダ～ 【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
13:00					13:00
:30					
14:00	13:30~14:30 bion YOGA 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 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 松本 みちえ	13:30~14:30 bion 姿勢改善YOGA 【強度：★～★★】 廣重 まり	13:30~14:30 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★～★★】 山村 みちる
:30					
15:00					15:00
:30					
16:00	16:00~17:00 bion ハタヨガ 【強度：★～★★】 宮本 みやこ				16:00
:30					
17:00		16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bionYOGA 温陽活 【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
:30					
18:00	18:00~19:00 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 西山 あさこ				18:00
:30					
19:00		18:25~19:25 bionYOGA シェイプ 【強度：★★】 宮澤 りょうこ	18:40~19:40 bionストレッチ &リセット 【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 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★～★★】 廣重 まり
:30					
20:00	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	19:40~20:40 bionYOGA ベーシック 【強度：★～★★】 秋山 のりこ
:30					
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				
:30					
22:00		21:15~22:15 bionヨガ棒deリリース &PILATES(定員12名) 【強度：★★】 1・2・3週目実施秋山 のりこ	21:15~22:15 bionYOGA リラックス 【強度：★】 秋山 のりこ	21:15~22:15 bionPILATES ベーシック 【強度：★★】 松本 みちえ	
:30					
23:00					23:00
			<b>⚠ 時間・担当・内容変更</b>		

日曜日  
Weekly Lesson  
15:00~16:00  
1日  
bion 代謝アップYOGA  
木本 ゆうこ  
8日  
bion YOGA美腸  
宮本 みやこ  
15日  
bion YOGAフロー  
宮本 みやこ  
22日  
bion ハタヨガ  
宮本 みやこ  
29日  
bion ボディメンテナンス  
ホイールYOGA  
(定員12名)  
宮澤 りょうこ

ホットヨガ  
スタジオ 美温