

ホットヨガスタジオ美温 大津一里山

TEL 077-548-3033

LESSON SCHEDULE 2026年7月

レッスン15分前入室可

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30				期間限定レッスン		
10:30~11:30	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夏風【なつなぎ】 リカバリーYOGA 【強度：★】 木本 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					期間限定レッスン	
12:00~13:00	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 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 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 木本 ゆうこ	12:00~13:00 滝汗！サマー燃焼MAX YOGA&SHAPE 【強度：★★★】 木本 ゆうこ	12:00~13:00 bionYOGA リラックス 【強度：★】 山村 みちる
13:30~14:30	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	13:30~14:30 bionやさしい ダイエット 【強度：★~★★】 西山 あさこ
15:00~16:00	15:00~16:00 bion ハタヨガ 【強度：★~★★】 宮本 みやこ	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 bionYOGA リラックス 【強度：★】 野上 ゆきこ	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
16:30~17:30	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	期間限定レッスン			16:30~17:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 宮澤 りょうこ
16:30~17:30			16:30~17:30 bion夏風【なつなぎ】 リカバリー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	
18:00~19:00	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 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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 奇数週：YOGAリンパ 偶数週：リングPILATES </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 日曜日 Weekly Lesson 15:00~16:00 5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 12日 bion ハタヨガ 宮本 みやこ 19日 bion 足元から整う夏ヨガ 野上 ゆきこ 26日 bion YOGA美腸 宮本 みやこ </div>	
19:30~20:30	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 bionPILATES ベーシック 【強度：★★】 吉羽 ちかこ	20:00~21:00 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 足立 みえこ		
21:00	期間限定レッスン			21:00~22:00 【隔週レッスン】 奇数週：YOGAリンパ 偶数週：リカバリーYOGA 足立 みえこ	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
22:00				21:15~22:15 bionPILATES ベーシック 【強度：★★】 松本 みちえ	20:15~21:15 bion DEEP リラックスYOGA 【強度：★】 秋山 のりこ	
23:00		⚠ 時間・担当・内容変更		7月17日(金)休講		