ホットヨガスタジオ美温 大津一里山　LESSON SCHEDULE　2026年11月

TEL　077-548-3033

レッスン15分前入室可

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
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 リンパ 【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
			期間限定レッスン		
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 bion末端温活 YOGA 【強度：★】 木本　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
13:30～14:30 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ストレッチ &リセット 【強度：★】 西山　あさこ
期間限定レッスン					
15:00～16:00 bion末端温活 YOGA 【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 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溶岩 フリータイム	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
18:00～19:00 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	19:00～20:00 bionボディメイク YOGA 【強度：★★】 秋山　のりこ	
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	20:15～21:15 bion DEEP リラックスYOGA 【強度：★】 秋山　のりこ	
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 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		

奇数週：YOGAリンパ
偶数週：リングPILATES

日曜日
Weekly　Lesson
15:00～16:00

1日
調整中

8日
bion YOGA美腸
宮本　みやこ

追加レッスン

15日
bion PILATESベーシック
森井　ゆうこ

22日
bion　YOGAフロー
宮本　みやこ

29日
bion YOGAリラックス
宮本　みやこ

ホットヨガスタジオ 美温 Bion

⚠ 時間･担当･内容変更

11月6・20日(金)開講

都合により、レッスン内容・担当者が変更となる場合がございます。