

ホットヨガスタジオ美温 芦花公園 LESSON SCHEDULE 2021年9月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて受付しております。⇒2021年3月からの予約は新予約システムよりお取りください。
- レッスン1時間後のキャンセルは1回分自動消化となります。フル・デイトタイム会員様はフロントにて1,100円(税込)をお支払いいただきます。
- 毎週木曜日は定休日となります。レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- 2週間先までのご予約が可能です。

《新型コロナウイルス感染予防対策》

定員数8名 間隔を空けて実	チェックイン レッスン開始15分前 ~5分前まで	スタジオへの入室 は 15分前から	チェックアウト レッスン終了後 60分後まで	レッスン中15分毎に 換気を実施 小まめな消毒の徹底
------------------	--------------------------------	-------------------------	------------------------------	----------------------------------

施設ご利用時(レッスン中含む)は必ずマスク又は、ネックゲイター等の着用をお願い致します。
※マスクをお忘れの場合はフロントにて販売がございます。

皆さまに安全にレッスンをご受講いただく為、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00	NEW 【早朝パーソナル】 9:00~9:45 AKIKO	NEW 【美温パーソナルスタート!】 レッスン予約サイトにて 予約・決済可能になりました!		NEW 【早朝パーソナル】 9:00~9:45 ERIKO	NEW 【早朝パーソナル】 9:00~9:45 YUZU	
	10:00 DOOR OPEN					
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 RIE	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ MAKI	10:30~11:30 bion ストレッチ &骨盤 ERIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット ERIKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YOKO.Y	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUZU
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リラックス RIE	12:00~13:00 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック ERIKO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUZU	12:00~13:00 bion de お腹やせYOGA YOKO.Y	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 YUZU
13:30	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YOKO.Y	13:30~14:30 bion 開脚 チャレンジ AKIKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ MARI	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 YUZU	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TSUGUKO	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック SATSUKI
15:00		15:00~16:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA CHINATSU	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MARI		15:00~16:00 bion YOGA ベーシック TSUGUKO	15:00~16:00 bion de お腹やせYOGA SATSUKI
16:00	NEW 【夕方パーソナル】 16:00~16:45 YUZU			15:00~17:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円		
17:00		NEW 【夕方パーソナル】 16:30~17:15 AKIKO			16:30~17:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA YUZU	16:30~17:30 bion YOGA リラックス SATSUKI
18:00	NEW 【夕方パーソナル】 17:30~18:15 ERIKO	NEW 【夕方パーソナル】 17:30~18:15 YUZU				
18:30			NEW 【夕方パーソナル】 18:15~19:00 YUZU	18:00~19:00 bion ストレッチ &リセット SATSUKI	NEW 18:00~19:00 bion ストレッチ &リセット YUZU	18:00~19:00 bion YOGA ベーシック TSUGUKO
19:30	19:30~20:30 bion YOGA リンパ SATSUKI	19:30~20:30 bion YOGA ベーシック Ori	19:30~20:30 bion ストレッチ &ビューティ YUKA	19:30~20:30 bion PILATES 美脚 SATSUKI	19:30~20:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	20:00 DOOR CLOSE
21:00	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SATSUKI	21:00~22:00 bion ストレッチ &リセット MAI	21:00~22:00 bion YOGA 美脚&美尻 YUKA	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SATSUKI	21:00 DOOR CLOSE	
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

NEW 今月から内容または担当者が
変更になったクラスです。

《営業時間》月~金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日・祝日 10:00~20:00

《定休日》 毎週木曜日