ホットヨガスタジオ美温 芦花公園　LESSON SCHEDULE　2021年10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	【早朝パーソナル】9:00～9:45 AKIKO	【美温パーソナル】レッスン予約サイトにて予約・決済可能になりました！		【早朝パーソナル】9:00～9:45 ERIKO	【早朝パーソナル】9:00～9:45 YUZU	
	10:00 DOOR OPEN					
: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	NEW 10:30～11:30 bion YOGA フロー 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 美腸 YUZU
13:00						
:30	13:30～14:30 bion YOGA ベーシック YOKO.Y	NEW 13:30～14:30 bion バレエ beauty 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	NEW 【11月から】15:00～16:00 bion YOGA ベーシック MAKI.M	15:00～16:00 bion YOGA ベーシック TSUGUKO	NEW 15:00～16:00 bion de ダイエット SATSUKI
16:00		【夕方パーソナル】16:30～17:15 AKIKO	16:30～17:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	16:30～17:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	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
17:00	【夕方パーソナル】17:30～18:15 ERIKO	【夕方パーソナル】17:30～18:15 YUZU				
18:00		NEW 18:30～19:30 bion YOGA ベーシック Sachie	【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 YOGA 美腸 YUZU	18:00～19:00 bion YOGA ベーシック TSUGUKO
19:00	NEW 19:30～20:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA SATSUKI		19:30～20:30 bion YOGA 美脚＆美尻 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
20:00					21:00 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	NEW 21:00～22:00 bion YOGA ベーシック YUKA	21:00～22:00 bion YOGA リラックス SATSUKI		
22:00						
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

ホットヨガスタジオ 美温 Bion