

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2024年3月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願いいたします。
- 毎週月曜日は定休日になります。
- 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。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- 祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示、ホームページでご案内させていただきます。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ TOMOKA	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE	10:30~11:30 bion YOGA 週替わり レッスン Chika	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
11:00						
12:00	12:15~13:15 bion YOGA 骨盤調整 TAKAKO	12:15~13:15 bion YOGA シェイプ TOMOKA	12:15~13:15 bion PILATES ベーシック RIE	12:15~13:15 bion PILATES 姿勢 AYA	12:15~13:15 bion YOGA 骨盤調整 ASUKA	<b>NEW</b> 12:45~13:45 週替わり レッスン ange
13:00						
14:00	14:00~15:00 bion YOGA リンパ TOMOKA	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 溶岩フリータイム <small>※レッスンではございません</small>	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック ASUKA	<b>NEW</b> 14:30~15:30 週替わり レッスン ange
15:00						
16:00	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック atsuko	15:30~16:30 週替わり レッスン Chika	15:45~16:45 ボールde エクササイズ MAKI	15:30~16:30 bion YOGA 骨盤調整 ASUKA	16:00~17:00 bion YOGA 骨盤調整 AYA	16:30~17:30 bion YOGA リラックス MAYO
17:00	<b>(水) 15:30~16:30</b> <b>(金) 10:30~11:30</b> 1.3.5週目/筋膜ボールケア 2.4週目/フェイシャルヨガ &筋膜ボールケア  <b>(日) 12:45~13:45</b> 1.3.5週目/フローYOGA 2.4週目/シェイプYOGA  <b>(日) 14:30~15:30</b> 1.3.5週目/肩こり首こりスッキリYOGA 2.4週目/美脚&美尻YOGA					
18:00						
19:00	19:00~20:00 bion PILATES ベーシック MAKI	19:00~20:00 bion ストレッチ &リセット MAKI	19:00~20:00 bion YOGA ベーシック atsuko	19:00~20:00 bion PILATES ベーシック RIE		
20:00	20:00 DOOR CLOSE					
21:00	20:30~21:30 bion YOGA シェイプ HIROKO	20:30~21:30 bion de ダイエット MAKI	20:30~21:30 溶岩フリータイム <small>※レッスンではございません</small>	20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE		
22:00						
23:00						



今月から内容または担当者または時間が変更になったクラスです。



青枠のクラスは他に比べて、運動量の多く激しいクラスです。暑い環境に慣れていない方のご参加はご遠慮下さい。