

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2021年1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。 TEL：047-401-2828
- ・毎週月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。
- ・毎月25日午後12時より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、各レッスンの定員は**13名**となります。

	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 MASAKO	NEW 10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE	NEW 10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 AKIKO,I	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
12:00	12:15~13:15 bion YOGA 骨盤調整 TAKAKO	NEW 12:15~13:15 bion YOGA シェイプ TOMOKA	NEW 12:15~13:15 bion PILATES ベーシック RIE	NEW 12:15~13:15 bion PILATES ベーシック AYA	NEW 12:15~13:15 bion ストレッチ &リセット satomik	12:45~13:45 bion YOGA シェイプ ange
14:00	14:00~15:00 bion YOGA リンパ RIO	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	NEW 14:00~15:00 bion YOGA シェイプ HIROKO	14:00~15:00 bion de お腹痩せYOGA EMI	14:30~15:30 bion バレエ Beauty MINORI	14:30~15:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ange
16:00	15:45~16:45 bion de お腹痩せ YOGA ATSUKO,K	NEW 15:45~16:45 bion YOGA 美脚&美尻 CHIAKI	NEW 15:45~16:45 bion ローテーション	15:45~16:45 bion YOGA シェイプ ange	16:15~17:15 bion YOGA 骨盤調整 AYA	16:15~17:15 bion YOGA リラックス MAYO
17:00			7日・21日 MAKI ポールdeエクササイズ 14日・28日 MASAKO bion YOGA 骨盤調整			
18:00					18:00~19:00 bion YOGA シェイプ TADA,H	18:00~19:00 bion YOGA 美脚&美尻 MAYO
19:00	18:50~19:50 bion ローテーション	18:50~19:50 bion ストレッチ &リセット MAKI	18:50~19:50 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ATSUKO,K	18:50~19:50 bion YOGA リンパ RIO		
20:00	5日・26日 AOI bion YOGA美脚 12日・19日 MAKI ポールdeエクササイズ				20:00 DOOR CLOSE	
21:00	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>緊急宣言に伴う短縮営業のお知らせ</p> <p>営業時間：20時迄となります。</p> <p>期 間：1月12日(火)～2月7日(日)</p> <p>19:00レッスン→18:50からに変更になります。</p> </div>					
22:00						
23:00						

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。

青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方はご遠慮下さい。

