

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE

2021年2月8日～2月28日

- ・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。
- ・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	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE	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	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 ベーシック AYA	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	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	15:45~16:45 bion YOGA 美脚&美尻 CHIAKI	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			4日・18日 MAKI ボールdeエクササイズ 11日・25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	19:00~20:00 bion ローテーション	19:00~20:00 bion ストレッチ &リセット MAKI	19:00~20:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ATSUKO.K	19:00~20:00 bion YOGA リンパ RIO		
20:00	2日・9日 AOI bion YOGA美脚 16日 MAKI ボールdeエクササイズ				20:00 DOOR CLOSE	
21:00	20:30~21:30 bion PILATES ベーシック MAKI	20:30~21:30 bion de ダイエット MAKI	20:30~21:30 bion YOGA リンパ MISAKO	20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE	<p>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。</p> <p> 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。</p>	
22:00						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

