

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2021年9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日午前0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					
10:30~11:30	bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	bion YOGA リンパ MASAKO	bion ストレッチ &ビューティー RIE	bion YOGA 骨盤調整 AKIKO,I	bion YOGA ベーシック AOI	bion YOGA リンパ MIYUKI
12:15~13:15	bion YOGA 骨盤調整 TAKAKO	bion YOGA シェイプ TOMOKA	bion PILATES ベーシック RIE	bion PILATES ベーシック AYA	bion ストレッチ &リセット satomik	12:45~13:45 bion YOGA シェイプ ange
14:00~15:00	bion YOGA リンパ RIO	bion YOGA ベーシック EMI	bion YOGA ベーシック HIROKO	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
15:45~16:45	bion de お腹痩せ YOGA ATSUKO,K	bion YOGA フロー CHIAKI	bion ローテーション	bion YOGA シェイプ ange	16:15~17:15 bion YOGA 骨盤調整 AYA	16:30~17:30 bion YOGA リラックス MAYO
19:00~20:00	bion ローテーション	bion ストレッチ &リセット MAKI	bion YOGA ベーシック ATSUKO,K	bion YOGA リンパ RIO	18:00~19:00 bion YOGA シェイプ TADA,H	18:15~19:15 bion YOGA 美脚&美尻 MAYO
20:30~21:30	bion PILATES ベーシック MAKI	bion de ダイエット MAKI	bion YOGA リンパ MISAKO	bion ストレッチ &ビューティー RIE	20:00 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。

青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方はご注意ください。