

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2022年7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		7月～9月限定				
11:00	10:30～11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	10:30～11:30 開脚 チャレンジヨガ MASAKO	10:30～11:30 bion ストレッチ &美姿勢 RIE	10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 MAYUMI	10:30～11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30～11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
12:00	7月～9月限定					
13:00	12:15～13:15 開脚 チャレンジヨガ 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 溶岩フリータイム ※レッスンではございません	12:45～13:45 bion YOGA シェイプ ange
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 bion YOGA 美脚&美尻 MASAKO	14:00～15:00 bion YOGA ベーシック EMI		14:30～15:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ange
15:00					14:45～15:45 bion YOGA 骨盤調整 AYA	
16:00	15:50～16:50 bion de お腹痩せ YOGA atsuko	15:45～16:45 bion YOGA 美脚&美尻 ASUKA	15:45～16:45 ボールde エクササイズ MAKI	15:45～16:45 bion ローテーション		
17:00				1日・15日・29日 (ange) 美脚フロー 8日・22日 (ange) シェイプ	16:30～17:30 bion YOGA ベーシック TADA.H	16:30～17:30 bion YOGA リラックス MAYO
18:00						
19:00			7月～9月限定		18:15～19:15 bion YOGA シェイプ TADA.H	18:15～19:15 bion YOGA ベーシック MAYO
19:30	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 女性ホルモン 活性化ヨガ atsuko	19:00～20:00 bion PILATES 姿勢 RIE		
20:00	20:00 DOOR CLOSE					
21:00	7月～9月限定	7月～9月限定				
21:30	20:30～21:30 心トキメキヨガ MAYUMI	20:30～21:30 滝汗メリハリ BODY MAKI	20:30～21:30 bion YOGA 美腸 ASUKA	20:30～21:30 bion ストレッチ &美姿勢 RIE		
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。

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。

