

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2023年10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・HPで告知させていただきます。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30	10月11月 限定レッスン	10月11月 限定レッスン				
11:00	10:30~11:30 bion YOGA お腹痩せYOGA TOMOKA	10:30~11:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA TOMOKA	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				10月11月 限定レッスン		
12:30	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 ローテーション AYA	12:15~13:15 bion YOGA 美腸 ASUKA	12:45~13:45 美ボディ フローYOGA ange
13:00				6・20日 PILATESベーシック 13・27日 フロー		
14:00	10月11月 限定レッスン					
14:30	14:00~15:00 女性ホルモン 活性YOGA 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 ※レッスンではございません	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック ASUKA	14:30~15:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ange
15:00						
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック atsuko	15:30~16:30 bion YOGA 美腸 ASUKA	15:45~16:45 ボールde エクササイズ MAKI	15:45~16:45 ローテーション ange	10月11月 限定レッスン	
16:00					16:00~17:00 フローYOGA AYA	
17:00				6・20日 (ange) 美脚フロー 13・27日 (ange) シェイプ		16:30~17:30 bion YOGA リラックス MAYO
18:00						
18:30			10月11月 限定レッスン		18:00~19:00 bion PILATES ベーシック Kanna	18:15~19:15 bion YOGA ベーシック MAYO
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 肩こり首こり スッキリYOGA atsuko	19:00~20:00 bion PILATES ベーシック RIE		
20:00	20:00 DOOR CLOSE					
20:30	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 bion YOGA ベーシック ASUKA	20:30~21:30 bion ストレッチ &美姿勢 RIE	<p><b>NEW</b> 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。初めての方はご注意ください。</p>	
21:00						
22:00						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

