

ホットヨガスタジオ美温 高尾 LESSON SCHEDULE 2024年7月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。
- 毎週木曜日は定休日となります。
- レッスン内容・担当の変更はWEB・LINEメニュー「代行・休講情報」にて掲載させていただきます。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。



ホームページ



予約サイト

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
~レッスン開催のご案内~ ・スタジオ内へのご入室は レッスン開始15分前 からになります。 レッスン中、体調がすぐれない際はスタジオから出て休憩していただくことも可能です。 ・ 赤枠 のレッスンは前月のプログラムから変わった箇所です。							
9:00	10:00 DOOR OPEN						9:00
9:30							
10:00							
10:30	10:30~11:30 ポール de PILATES TOMOKO	10:30~11:30 moon yoga ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ AYUMI	10:30~11:30 bion ストレッチ &ピューティ TOMOKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス Sachie	
11:00							
11:30							
12:00	12:00~13:00 bion YOGA エナジー KEIKO	12:00~13:00 bion de ダイエット Kiyoko	12:00~13:00 ベタ腹・プリ尻ヨガ &ピラティス ASAMI	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 AYUMI	12:00~13:00 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 Sachie	
13:00							
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リラックス YOKO.D	13:30~14:30 bion YOGA リラックス Kiyoko	13:30~14:30 bion PILATES 美脚 TOMOKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ TOMOKO.K	13:30~14:30 moon yoga SHIZUKA	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI	
14:00							
14:30							
15:00	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 YOKO.D	15:00~16:00 背中引き締め YOGA YUKI	15:00~16:00 bion ストレッチ &せなか TOMOKO	15:00~16:00 bion YOGA リラックス TOMOKO.K	15:00~16:00 肩こり首こり スッキリYOGA SHIZUKA	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック ASAMI	
16:00							
16:30	16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット AYUMI	16:30~17:30 bion de お腹痩せ YOGA YUKI	16:30~17:30 溶岩deごろん <small>1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります</small>	16:30~17:30 ベタ腹・プリ尻ヨガ &ピラティス Nozomi	16:30~17:30 bion PILATES ベーシック SHIZUKA	16:30~17:30 キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ YOKO.S	
17:00							
17:30							
18:00	18:00~19:00 溶岩deごろん <small>1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります</small>	18:00~19:00 溶岩deごろん <small>1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります</small>	18:00~19:00 溶岩deごろん <small>1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります</small>	18:10~19:10 キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ YUMI	18:10~19:10 bion ストレッチ &骨盤 YUMI	18:00~19:00 bionストレッチ &せなか YOKO.S	
18:30							
19:00							
19:30	19:30~20:30 bion de お腹痩せ YOGA Kiyo	19:30~20:30 bion PILATES 姿勢 SHIZUKA	19:30~20:30 bion YOGA 美背中 Sachie	19:40~20:40 bionストレッチ &リセット YOKO.S	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	
20:00							
20:30							
21:00	21:00~22:00 bion ストレッチ &ピューティ Kiyo	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SHIZUKA	21:00~22:00 bion YOGA 美腸 Sachie	21:10~22:10 bion de ダイエット YOKO.S			
21:30							
22:00							
22:30							
23:00	23:00 DOOR CLOSE						

