

ホットヨガスタジオ美温 高尾 LESSON SCHEDULE 2024年10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					
9:30						
10:00						
10:30	10:30~11:30 ボール 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 ストレッチ &リセット TOMOKO	12:00~13:00 bion de ダイエット Kiyoko	12:00~13:00 bion YOGA リラックス 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
12:30						
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 リンパ YOKO.D	15:00~16:00 背中引き締め YOGA YUKI	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット 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
15:30						
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ころん <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 bion ストレッチ &ピューティ 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ころん <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 bionストレッチ &骨盤 YOKO.S	18:00~19:00 溶岩deころん <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 &リセット YOKO.S
18:30						
19:00	19:30~20:30 bion PILATES ベーシック Kiyo	19:30~20:30 キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ YOKO.S	19:30~20:30 bion YOGA 美背中 Sachie	19:40~20:40 bionストレッチ &せなか YOKO.S	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE
19:30						
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 溶岩deころん <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>	21:00~22:00 bion YOGA 美脚 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					

