

ホットヨガスタジオ美温 高尾 LESSON SCHEDULE 2026年3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。
- ・予約公開：毎朝AM7:00～（当日含め14日分が公開）



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						
:30						
10:00			10:00 DOOR OPEN			
:30		★期間限定★				
11:00	10:30～11:30 ボール de PILATES TOMOKO	10:30～11:30 肩こり首こり スッキリヨガ ASAMI	10:30～11:30 ほぐして整える 筋膜ケア YOGA 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 ベーシック Sachie
:30						
12:00	12:00～13:00 bion PILATES ベーシック TOMOKO	12:00～13:00 bion de お腹痩せ YOGA Kiyoko	12:00～13:00 bion YOGA リラックス ASAMI	12:00～13:00 bion YOGA ベーシック AYUMI	12:00～13:00 bion PILATES 美脚 TOMOKO	12:00～13:00 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります
:30						
13:00				★期間限定★		
:30						
14:00	13:30～14:30 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります	13:30～14:30 bion YOGA リラックス Kiyoko	13:30～14:30 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	13:30～14:30 肩こり首こり スッキリヨガ TOMOKO.K	13:30～14:30 bion YOGA リラックス SHIZUKA	13:30～14:30 bion PILATES 姿勢 ASAMI
:30						
15:00	15:00～16:00 bion YOGA ベーシック AYUMI	15:00～16:00 bion ストレッチ &ピューティ YUKI	15:00～16:00 bion ストレッチ &リセット TOMOKO	15:00～16:00 bion YOGA 美脚・美尻 TOMOKO.K	15:00～16:00 YOGA エナジー SHIZUKA	15:00～16:00 bion YOGA リラックス ASAMI
:30						
16:00						
:30						
17:00	16:30～17:30 bion YOGA 骨盤調整 YOKO.D	16:30～17:30 bion YOGA ベーシック YUKI	16:30～17:30 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります	16:30～17:30 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります	16:30～17:30 bion PILATES ベーシック SHIZUKA	16:30～17:30 bion de ダイエット YOKO.S
:30						
18:00	18:00～19:00 bion de お腹痩せ YOGA YOKO.D	18:00～19:00 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります	18:00～19:00 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります	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
:30						
19:00						
:30						
20:00	19:30～20:30 ボール de エクササイズ MISAKI	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 リラックス Sachie	19:40～20:40 bion ストレッチ &せなか YOKO.S	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE
:30						
21:00	21:00～22:00 bion YOGA ベーシック MISAKI	21:00～22:00 ほぐして整える 筋膜ケア ストレッチ YOKO.S	21:00～22:00 bion YOGA 美腸 Sachie	21:10～22:10 bion YOGA 骨盤調整 YOKO.S		
:30						
22:00						
:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

