ホットヨガスタジオ美温 高尾　LESSON SCHEDULE　2026年 11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
9:00	～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。					
:30						
10:00			10:00　DOOR OPEN			
:30	10:30～11:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO	10:30～11:30 bion ストレッチ &リセット 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 &ビューティ TOMOKO	10:30～11:30 bion YOGA ベーシック Sachie
11:00						
:30						
12:00	12:00～13:00 bion YOGA リラックス TOMOKO	12:00～13:00 bion PILATES ベーシック 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						
:30	13:30～14:30 bion ストレッチ &リセット AYUMI	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 末端温活 YOGA TOMOKO.K	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 PILATES 姿勢 ASAMI
14:00						
:30						
15:00	15:00～16:00 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	15:00～16:00 bion ストレッチ &ビューティ YUKI	15:00～16:00 bion ストレッチ &リセット TOMOKO	15:00～16:00 bion YOGA リラックス TOMOKO.K	15:00～16:00 moon yoga SHIZUKA	15:00～16:00 bion YOGA リラックス ASAMI
:30						
16:00						
:30	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
17:00						
:30						
18:00	★期間限定★ 18:00～19:00 滝汗シェイプ 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	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 美腸 Sachie	19:40～20:40 bion ストレッチ &せなか YOKO.S	20:00　DOOR CLOSE	20:00　DOOR CLOSE
20:00						
:30						
21:00	21:00～22:00 bion YOGA リラックス 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 末端温活 YOGA Sachie	21:10～22:10 bion YOGA 骨盤調整 YOKO.S		
:30						
22:00						
:30						
23:00	23:00　DOOR CLOSE					

ホットヨガスタジオ 美温 Bion