

ホットヨガスタジオ美温 高尾 LESSON SCHEDULE 2023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分前からに変更させていただきます。 - 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					
:30											:30					
10:00											10:00					
:30											:30					
11:00	10:30～11:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO	10:30～11:30 bion YOGA ベーシック 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											:30					
12:00	12:00～13:00 bion YOGA リンパ 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 骨盤調整 AYUMI	12:00～13:00 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	12:00～13:00 bion YOGA 美背中 Sachie					12:00					
:30											:30					
13:00											13:00					
:30											:30					
14:00	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 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 PILATES ベーシック Nozomi	13:30～14:30 美腸 YOGA SHIZUKA	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI					14:00					
:30											:30					
15:00	15:00～16:00 肩こり首こり スッキリ YOGA YOKO.D	15:00～16:00 bion YOGA 骨盤調整 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 Nozomi	15:00～16:00 bion YOGA リラックス SHIZUKA	15:00～16:00 bion YOGA リラックス ASAMI					15:00					
:30											:30					
16:00											16:00					
:30											:30					
17:00	16:30～17:30 bion de お腹痩せ YOGA AYUMI	16:30～17:30 bion YOGA リンパ YUKI	16:30～17:30 溶岩deごろん マンスリーブランの方は無料。 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 マンスリーブランの方は無料。 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 ボール de エクササイズ YOKO.S					17:00					
:30											:30					
18:00	17:45～18:45 溶岩deごろん マンスリーブランの方は無料。 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります	18:10～19:10 bion PILATES 姿勢 SHIZUKA	18:00～19:00 溶岩deごろん マンスリーブランの方は無料。 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 キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ YOKO.S					18:00					
:30											:30					
19:00											19:00					
:30											:30					
20:00	19:30～20:30 bion de お腹痩せ YOGA Kiyo	19:40～20:40 bion YOGA 骨盤調整 SHIZUKA	19:30～20:30 bion YOGA 美背中 Sachie	19:40～20:40 bion YOGA ベーシック MISAKI	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE					20:00					
:30											:30					
21:00	21:00～22:00 bion ストレッチ &ビューティ Kiyo	21:10～22:10 肩こり首こり スッキリ YOGA SHIZUKA	21:00～22:00 bion de お腹痩せ YOGA Sachie	21:10～22:10 bion de ダイエット MISAKI	ホットヨガ 美温 スタジオ <i>Bion</i>								21:00			
:30																:30
22:00																22:00
:30											:30					
23:00	23:00 DOOR CLOSE															

