

# ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2019年4月

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。(TEL:0466-53-9730)  
 毎週木曜日は定休日となっております。  
 レッスンの内容・担当の変更はWEB・館内掲示板でお知らせ致します。  
 毎月25日より翌月の予約受付を開始致します。  
 祝日レッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。

美温 藤沢

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック YASUKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ETSUKO	10:30~11:30 bionストレッチ &リセット SHIMA	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion YOGA フロー YUUKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 AYAKA
11:00						
12:00	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion 骨盤調整 YOGA YASUKO	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion YOGA リラックス ETSUKO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック keiko	12:00~13:00 bion YOGA エネルギー ETSUKO	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUUKO	12:00~13:00 bionストレッチ &ビューティー AYUMI
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リンパ NAO	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA 美腸 MAI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 RIEKO	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 KIE	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA シェイプ NORIKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ KAZUMI
14:00						
15:00	15:00~16:00 bion YOGA フロー NAO	15:00~16:00 bion YOGA リンパ JUNKO	15:00~16:00 bion YOGA 美背中 RIEKO	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット YURI	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion YOGA ベーシック NORIKO	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bionストレッチ &リセット MIKI
16:00						
16:30	<b>NEW</b> 16:30~17:30 bion YOGA リラックス NOBUKO			16:30~17:30 bion PILATES ベーシック keiko	<b>NEW</b> 16:30~17:30 bionストレッチ &リセット REINA	<b>NEW</b> 16:30~17:30 bion YOGA 美脚&美尻 YUUKO
17:00						
18:00					<b>NEW</b> 18:00~19:00 bion 溶岩フリータイム ※初回体験者不可	
18:30	18:30~19:30 bion YOGA エネルギー MAI	18:30~19:30 bion YOGA リラックス KIE	<b>NEW</b> 18:30~19:30 bion YOGA フロー YUUKO	<b>NEW</b> 18:30~19:30 bion PILATES 美脚 AOI		
19:00						
19:50	19:50~20:50 bion de diet vol.2 AYUMI	<b>NEW</b> 19:50~20:50 bion PILATES 美脚 AOI	19:50~20:50 bion YOGA 美腸 KANAKO	19:50~20:50 bion YOGA フロー NOBUKO		
20:00						
21:00						
21:10	21:10~22:10 bionストレッチ &ビューティー AYUMI	21:10~22:10 bion YOGA ベーシック AYAKA	21:10~22:10 bion YOGA リラックス KANAKO	21:10~22:10 bion YOGA リンパ NOBUKO		
22:00						
23:00						

☆bion 溶岩フリータイム  
 通常レッスンとは違う、ご自身でストレッチをしたり、  
 ゆっくりお休みをしたりできる時間です。  
 時間内でしたら、出入りは自由となっております。  
 この機会にぜひ富士の溶岩石パワーを存分に  
 感じてください!!  
 ※ インストラクターは不在となります。  
 チケットではなく、1回1080円(税込)です。

◆ マグマスパスタジオのレッスンは、全て  
 カラダを芯から温め汗をかく内容です。  
 ◆    青枠のクラスは他に比べて  
 運動量の多いクラスです。  
**NEW** 今月から内容または担当者が  
 変更になったクラスです。

