

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 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。 TEL : 092-881-7706
- 毎週金曜日は定休日となります。
- レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- 祝日は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。

ホットヨガスタジオ美温

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
	9:00 DOOR OPEN					
10:00	10:00~11:00 bion YOGA リラックス AKINO	10:00~11:00 bion YOGA エネルギー KAORI	10:00~11:00 bion YOGA リンパ RIKA	10:00~11:00 bion ストレッチ &リセット KUMIKO		10:00~11:00 bion YOGA リンパ RIKA
11:00	【4月延長】		NEW	【4月延長】	10:30~11:30 bion YOGA シェイプ NONO	
12:00	11:30~12:30 bion YOGA お腹痩せ AKINO	11:30~12:30 bion YOGA リラックス KAORI	11:30~12:30 bion YOGA 骨盤調整 RIKA	11:30~12:30 bion 快眠 YOGA KUMIKO		11:30~12:30 bion PILATES 姿勢 JUNKO
13:00	13:00~14:00 bion YOGA 美脚&美尻 AZUSA	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 MA-KO	13:00~14:00 bion YOGA エネルギー SATOMI	13:00~14:00 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKO	12:30~13:30 bion ストレッチ &リセット RIKA	13:00~14:00 bion YOGA リラックス JUNKO
14:00					【4月延長】	
15:00	14:30~15:30 bion YOGA リラックス AKIKO	14:30~15:30 bion YOGA ベーシック MA-KO	14:30~15:30 bion YOGA フロー SATOMI	14:30~15:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMOKO	14:00~15:00 bion YOGA お腹痩せ RIKA	NEW 14:30~15:30 bion YOGA 美脚&美尻 MAYA
16:00	16:00~17:00 bion PILATES 美脚 SHINOBU	16:00~17:30 bion 溶岩フリータイム 【1,000円(消費税別)】 美温スタジオを開放し、溶岩浴スペースとしてお楽しみ頂けます。 WEB又はお電話にてご予約ください。			15:30~16:30 bion YOGA リラックス KEIKO	16:00~17:00 bion YOGA エネルギー SATOMI
17:00	4月29日(月)・30日(火)のご案内 祝日の為、 18:00以降のレッスンは お休みとさせていただきます。		イベントレッスン【SPECIAL LESSON】 4/6(土) 12:30~13:30 New moon yoga 4/20(土) 12:30~13:30 Full moon yoga		17:00~18:00 bion YOGA 美腸 MAKO	17:30~18:30 bion YOGA リラックス SATOMI
19:00	19:00~20:00 bion ボールde エクササイズ JUNJUN	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 MIKI	19:00~20:00 bion YOGA リラックス CHIZU	19:00~20:00 bion de ダイエット MAKO	18:30~19:30 bion de ダイエット MAKO	
20:00	NEW		NEW		20:00 DOOR CLOSE	
21:00	20:30~21:30 bion ストレッチ &骨盤 JUNJUN	20:30~21:30 bion YOGA 美背中 MIKI	20:30~21:30 bion YOGA リンパ CHIZU	20:30~21:30 bion ストレッチ &リセット MAYUMI	20:00~21:30 bion 溶岩 フリータイム 【1,000円(消費税別)】 WEB又はお電話にて ご予約ください。	
22:00					22:00 DOOR CLOSE	
23:00	23:00 DOOR CLOSE					



今月から内容または担当が
変更になったクラスです。



太枠のクラスは強度が高いレッスンです。
初めての方はご遠慮下さい。
※太枠が無い場合もございます。

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion