

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 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：0422-40-1700
- ・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。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8:30						8:30 DOOR OPEN	
9:00			9:00 DOOR OPEN				
9:30	NEW 9:30~10:30 bion YOGA エナジー HARU	9:30~10:30 bion PILATES ベーシック HANA	9:30~10:30 bion ストレッチ &リセット HATSUMI	9:30~10:30 bion PILATES 美脚 EMI	NEW 9:30~10:30 bion YOGA リンパ AMI	9:00~10:00 bion YOGA リラックス HATSUMI	9:00~10:00 bion PILATES 姿勢 EMI
10:00							
11:00	NEW 11:00~12:00 bion YOGA リンパ HARU	11:00~12:00 bion YOGA 美腸 YOKO	NEW 11:00~12:00 bion YOGA ベーシック SATSUKI	11:00~12:00 bion ストレッチ &ビューティ EMI	NEW 11:00~12:00 bion YOGA 美脚&美尻 AMI	NEW 10:30~11:30 bion YOGA 美腸 HATSUMI	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ EMI
12:00							
12:30	NEW 12:30~13:30 bion ストレッチ &リセット HATSUMI	NEW 12:30~13:30 bion YOGA 骨盤調整 Sachie	NEW 12:30~13:30 bion YOGA 美脚&美尻 SATSUKI	NEW 12:30~13:30 bion YOGA リンパ HATSUMI	NEW 12:30~13:30 bion YOGA リラックス RUKA	12:00~13:00 bain de ダイエット RUKA	12:00~13:00 bion YOGA フロー YOKO
13:00							
14:00	NEW 14:00~15:00 bion YOGA 美背中 HATSUMI	NEW 14:00~15:00 bion YOGA リラックス Sachie	14:00~15:00 bion PILATES ベーシック MISUZU	14:00~15:00 bion YOGA リラックス HATSUMI	NEW 14:00~15:00 bion YOGA 美腸 RUKA	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 RUKA	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YOKO
15:00							
15:30				NEW 15:30~16:30 bion YOGA 美背中 UME		15:00~16:00 bion ボール de エクササイズ Shuri	15:00~16:00 bion YOGA エナジー Miya
16:00							
17:00						NEW 16:30~17:30 bion YOGA 美脚&美尻 Shuri	16:30~17:30 bion YOGA リンパ Miya
18:00							
18:30	18:15~19:15 bion PILATES ベーシック TOMOKO			NEW 18:15~19:15 bion ストレッチ &リセット YUMI.T	NEW 18:15~19:15 bion YOGA 美腸 kossy	18:00~19:00 bion YOGA ベーシック Sachie	18:30 DOOR CLOSE
19:00		NEW 19:00~20:00 bion YOGA ベーシック Shuri	NEW 19:00~20:00 bion de ダイエット RISA				
19:30	NEW 19:45~20:45 bion YOGA 美脚&美尻 ANNA			19:45~20:45 bion PILATES 姿勢 YUMI.T	NEW 19:45~20:45 bion YOGA ベーシック SHIZUHO	20:00 DOOR CLOSE	
20:00							
21:00	NEW 21:15~22:15 bion YOGA リラックス ANNA	NEW 20:30~21:30 bion YOGA 美腸 Shuri	NEW 20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 RISA	NEW 21:15~22:15 bion YOGA 美腸 HARU	NEW 21:15~22:15 bion YOGA 美脚&美尻 SHIZUHO		
22:00							
23:00	23:00 DOOR CLOSE	22:30 DOOR CLOSE			23:00 DOOR CLOSE		

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。
 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方はご注意ください。

4月の休館日 :5日(金)、19日(金)
 ※29(月)、30(火)は特別営業です。
 スケジュールは別途ご確認ください。



STRETCH

YOGA

bionYOGA B		
bionYOGA D		
bionYOGA 3		
bionYOGA Læ		
bionYOGA M		
bionYOGA f		
bionYOGA E		
bionYOGA B		
blonYOGA		

PILATES

bionPILATES B		
bionPILATES E		
bionPILATES E		

ACTIVE

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下(有料レンタルもございます) ②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋
④500ml以上のお水(販売もしております) ⑤メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きです。
※レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、45分以内にチェックアウトをお願いします。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水(500ML以上)をお持ちください。
※当スタジオは、富士山の溶岩盤から出る遠赤外線 で体を芯から温めますので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。