

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2024年11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。〈044-328-9970〉

美温 溝の口

検索

・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報はWEBにてご確認ください。

・毎週木曜日は定休日になります。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

10/29修正

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30						
11:00	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック YUKI	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー ASUMI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUSAKO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック HATSUMI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス YUMIKO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック hiromi
11:30	★	★	★	★	★	★
12:00						
12:30		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI	12:00~13:00 bionYOGA ベーシック YUSAKO	12:00~13:00 bion PILATES 美脚 HATSUMI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ YUMIKO	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ hiromi
13:00	12:30~13:30 bion de ダイエット YUKA	★	★	★★	★★★	★★★
13:30	★★					
14:00		13:30~14:30 bion YOGA フロー TOMOKO	13:30~14:30 bion PILATES 姿勢 YUKARI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 hiromi	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック SAKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUKA
14:30	14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット SANA	★★★	★★	★	★	★
15:00	★					
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック TOMOKO	15:00~16:00 bion YOGA リンパ YUKARI	15:00~16:00 bion ストレッチ& リセット YUKA	15:00~16:00 bion YOGA リンパ Nozomi	15:00~16:00 bion YOGA ポール&ストレッチ YUKA
16:00	★	★	★	★	★	★
16:30		16:15~17:00 富士の溶岩deごろん				
17:00			16:30~17:30 bion YOGA リラックス MIYUKI		16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI
17:30	17:00~18:00 bion YOGA ポール&ストレッチ TOMOKO	17:15~18:00 富士の溶岩deごろん	★	17:00~18:00 bion YOGA リンパ KAZU	★★	★
18:00	★			★		
18:30	18:30~19:30 bion YOGA 美脚・美尻 KAZU	18:30~19:30 bion PILATES ベーシック YUKO	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック YUKA	18:30~19:30 bion ストレッチ &リセット YUSAKO	18:10~19:10 bion YOGA 美脚・美尻 YUSAKO	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI
19:00	★★	★	★	★	★★	★
19:30						
20:00						20:00 DOOR CLOSE
20:30	20:00~21:00 bion YOGA リラックス KAZU	20:00~21:00 bion YOGA リンパ YUKO	20:00~21:00 bion YOGA リラックス YUKA	20:00~21:00 bion YOGA ベーシック YUSAKO		
21:00	★	★	★	★		
21:30					21:00 DOOR CLOSE	
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

NEW

ストレッチボールを使用して
全身をほぐしていくクラスです。

ストレッチボールを使用して
全身をほぐしていくクラスです。

Bion News
♪温友♪

・月会費プランへの入会で、
紹介者様⇒ギフト券
4,000円分プレゼント

入会者様⇒入会金・
事務手数料・初月分月会費
まとめて0円
是非ご家族やお友達と
一緒にレッスンを
ご参加下さい♪



富士の溶岩deごろん

1回¥1,100で
美温スタジオを
ご利用いただけます♪

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。