

# ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2024年12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。



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

\*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。

## 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♪

