

# ホットヨガスタジオ美温 特別スケジュール 2025年1月

## 1月4日(土)

10:00 DOOR OPEN	
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YOKO.T
11:00	
11:30	
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YOKO.T
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 bion ストレッチ&リセット NAOKO
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KAZUKO
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion YOGA シェイプ NAOMI
17:00	
17:30	
18:00	18:00~19:00 bion YOGA ゆるゆるヨガ AYANA
18:30	
19:00	詳細別紙参照
19:30	19:30~20:30 bion de 溶岩フリータイム
20:00	
20:30	22:00 DOOR CLOSE

## 1月5日(日)

10:00 DOOR OPEN	
10:30	10:30~11:30 bion de ボディリセット AYANA
11:00	
11:30	
12:00	12:00~13:00 bion de ダイエット NAOKO
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック NAOKO
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リラックス YOKO.T
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion YOGA 滝汗リフレッシュヨガ AYANA
17:00	
17:30	19:00 DOOR CLOSE
18:00	

新年特別レッスン★★

詳細別紙参照

新年特別レッスン★

詳細別紙参照