

ホットヨガスタジオ美温 大高 9th Anniversary SPECIAL LESSON SCHEDULE 2024年10月

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion



- ・全レッスン、完全予約制です。
 - ・レッスン予約サイトにてご予約をお願いいたします。
 - ・毎週木曜日は定休日となります。
 - ・レッスン内容、担当者の変更は予約サイト、HPにてお知らせします。
 - ・無断キャンセルの場合、チケットまたは月会費1回分消化となります。
- レッスン開始30分前までにキャンセルをお願いいたします。



予約サイト

【予約受付開始】9月25日(水) 22時～

	MONDAY 定員15名	TUESDAY 定員15名	WEDNESDAY 定員15名	FRIDAY 定員15名	SATURDAY 定員15名	SUNDAY 定員15名	
10:00	10:00 DOOR OPEN						
10:30							
11:00	10:30~11:30 bion 股関節を整えるヨガ MIYAKO	10:30~11:30 bion 朝YOGA MISAKI	10:30~11:30 bion キック&パンチde 滝汗シェイプアップ Ishtal	10:30~11:30 bion YOGA アロマ CHIE	10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30~11:30 bion YOGA Weekly Change	
12:00	12:00~13:00 bion 女性ホルモン 活性化YOGA FUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI	12:00~13:00 bion 筋膜リリース Chihiro	12:00~13:00 bion YOGA ゆっくりボディシェイプ WAKAKO	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ CHIE	12:00~13:00 bion YOGA Weekly Change	
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	13:30~14:30 富士の溶岩deごろん	13:30~14:30 bion 顔痩せYOGAリンパ WAKAKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス	13:30~14:30 bion 心トキメキYOGA ETSUKO	
15:00	15:00~16:00 富士の溶岩deごろん	15:00~16:00 bion 美顔YOGAリラックス SAORI	15:00~16:00 富士の溶岩deごろん	15:00~16:00 bion YOGA ビューティーフロー CHIE	15:00~16:00 Weekly Change レッスン	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整	
16:30					16:30~17:30 bion YOGAフロー KEIKO	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん	
17:00	17:00~18:00 富士の溶岩deごろん	17:00~18:00 富士の溶岩deごろん	17:00~18:00 富士の溶岩deごろん	17:00~18:00 富士の溶岩deごろん			
18:00					18:00~19:00 富士の溶岩deごろん		
19:00	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	19:00~20:00 bion ストレッチ &リセット KAHO	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 YURI	19:00~20:00 bion YOGA 美姿勢 KAHO	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">9周年イベント </p> <p>10/1(火)～ 先着300名様限定で冷たいアロマおしほりをお渡しいたします。 シャワーサナの時間にアロマの香りに包まれて、 さらなるリラックスタイムをお楽しみください。 アロマおしほりは、無くなり次第終了となります。</p> </div>		
20:30	20:20~21:20 富士の溶岩deごろん	20:20~21:20 bion お腹痩せYOGA ETSUKO	20:20~21:20 bion moon YOGA YURI	20:20~21:20 bion 快眠YOGAリラックス KAHO			
21:00					定員15名	チェックアウトは レッスン終了後 60分まで	スタジオへの入室は レッスン開始 15分前から

土曜 Weekly Changeレッスン				
	5日	12日	19日	26日
13:30~14:30	YOGAリラックス			
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI
15:00~16:00	美腸	お腹痩せYOGA	美腸	お腹痩せYOGA
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI

日曜 Weekly Changeレッスン				
	6日	13日	20日	27日
10:30~11:30	リンパ CHIE	朝YOGA YURI	リンパ CHIE	朝YOGA YURI
12:00~13:00	秋のデトックスヨガ CHIE	美腸 YURI	秋のデトックスヨガ CHIE	美腸 YURI
15:00~16:00	骨盤調整			
	YURI	SAORI	SAORI	SAORI