

# ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2024年12月

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
Bion



予約サイト

- ・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。

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

【予約受付開始】11月25日(月) 22時～

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
定員15名	定員15名	定員15名	定員15名	定員15名	定員15名

10:00 DOOR OPEN					
10:30 <b>NEW</b> 10:30~11:30 bion 股関節を整えるヨガ MIYAKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 Ishtal	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion YOGA Weekly Change
12:00~13:00 bion YOGA 美腸 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	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion YOGA シェイプ CHIE	12:00~13:00 bion YOGA 美腸
13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA リンパ Chihiro	13:30~14:30 bion 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 お腹痩せYOGA ETSUKO
15:00~16:00 富士の溶岩deごろん	15:00~16:00 富士の溶岩deごろん	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion お腹痩せYOGA SAORI	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion YOGA ビューティーフロー CHIE	15:00~16:00 bion YOGA Weekly Change	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整
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	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん
19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	<b>NEW</b> 19:00~20:00 bion 筋膜リリース KAHO	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 YURI	19:00~20:00 bion YOGA 美姿勢 KAHO	18:00~19:00 富士の溶岩deごろん	
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 YOGA リンパ YURI	<b>NEW</b> 20:20~21:20 bion ストレッチ & リセット KAHO	20:00 DOOR CLOSE	
土曜 Weekly Changeレッスン					
7日 14日 21日 28日					
13:30~14:30 YOGA/リラックス					
ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI
美腸	お腹痩せYOGA	美腸	お腹痩せYOGA	美腸	お腹痩せYOGA
ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI
日曜 Weekly Changeレッスン					
1日 8日 15日 22日 29日					
10:30~11:30	リンパ	朝YOGA	リンパ	朝YOGA	リンパ
CHIE	YURI	CHIE	YURI	CHIE	YURI
12:00~13:00 美腸					
CHIE	YURI	CHIE	YURI	CHIE	YURI
15:00~16:00 骨盤調整					
SAORI	SAORI	YURI	SAORI	SAORI	SAORI

**富士の溶岩deごろん**

寝転んでいるだけで驚きの発汗量  
美温のスタジオでは、こんな効果が期待できます。

上質な睡眠 血流UP! 代謝UP! 美肌効果

**富士の溶岩deごろん**

※料金：1,000円(税込)

ごろんと寝るだけ。マイナスイオンと遠赤外線効果で身体を内側から温めることができ、寝転んでいるだけでたくさん汗をかくことができます。

日曜 Weekly Changeレッスン					
1日 8日 15日 22日 29日					
10:30~11:30	リンパ	朝YOGA	リンパ	朝YOGA	リンパ
CHIE	YURI	CHIE	YURI	CHIE	YURI
12:00~13:00 美腸					
CHIE	YURI	CHIE	YURI	CHIE	YURI
15:00~16:00 骨盤調整					
SAORI	SAORI	YURI	SAORI	SAORI	SAORI