

# ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2025年1月

- ・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。
- ・1月13日(祝・月)特別スケジュールは予約サイトにてご確認ください。

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】12月25日(水) 22時~

予約サイト

	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	10:00 DOOR OPEN					
10:30	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion 肩こり首こりスッキ リYOGA MIYAKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion 美メイク& ストレッチ 【期間限定プログラム】 Ishtal	10:30~11:30 bion YOGA リンパ 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 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	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ CHIE	12:00~13:00 bion YOGA 美腸
13:30	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion 美メイク& リラックスヨガ 【期間限定プログラム】 CHIAKI	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	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion 美メイク& リラックスヨガ 【期間限定プログラム】 CHIE	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion 美メイク& ストレッチ 【期間限定プログラム】 ETSUKO
15:00	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	15:00~16:00 bion お腹痩せYOGA SAORI	15:00~16:00 bion YOGA ビューティーフロー CHIE	15:00~16:00 bion YOGA Weekly Change	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI
16:30					16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 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 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		
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 YOGA リンパ YURI	<b>NEW</b> 20:20~21:20 bion 美メイク& ストレッチ 【期間限定プログラム】 KAHO		

土曜 Weekly Changeレッスン					日曜 Weekly Changeレッスン				
	4日	11日	18日	25日		5日	12日	19日	26日
13:30~14:30	【期間限定レッスン】美メイク&リラックスヨガ				10:30	YOGA リンパ			
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	11:30	CHIE	CHIE	CHIE	YURI
15:00~16:00	YOGA美腸	お腹痩せYOGA	YOGA美腸	お腹痩せYOGA	12:00	YOGA 美腸			
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	13:00	CHIE	CHIE	CHIE	YURI

