

# 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 10:00											
<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	
12:00~13:00 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	
<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】		<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	
15:00~16:00 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	
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		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 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		朝YOGA		11:30		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		13:00	
ETSUKO		CHIAKI		ETSUKO		CHIAKI		CHIE		CHIE		CHIE		YURI	

