

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2025年4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。

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】3月25日(火) 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 DOOR OPEN											
10:30	NEW 10:30~11:30 bion 股関節を整えるヨガ MIYAKO			NEW 10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット Ishtal		NEW 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
11:00		10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI									
11:30											
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		NEW 12:00~13:00 bion よくばり ビューティYOGA 【期間限定プログラム】 WAKAKO		12:00~13:00 bion YOGA シェイプ CHIE			12:00~13:00 bion YOGA 美腸
12:30											
13:00											
13:30	NEW 13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	NEW 13:30~14:30 bion PILATES 美脚 Chihiro		13:30~14:30 bion YOGA リンパ WAKAKO				NEW 13:30~14:30 bion よくばり ビューティYOGA 【期間限定プログラム】		NEW 13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 ETSUKO	
14:00											
14:30											
15:00											
15:30	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 YOGA 骨盤調整 SAORI		15:00~16:00 bion YOGA 春のエナジー CHIE		15:00~16:00 bion YOGA Weekly Change			15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI
16:00											
16:30											
17:00								16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO			16:30~17:30 富士の溶岩deごろん
17:30	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											
18:30								18:00~19:00 富士の溶岩deごろん			
19:00				NEW 19:00~20:00 bion よくばり ビューティYOGA 【期間限定プログラム】 YURI		19:00~20:00 bion YOGA 美姿勢 KAHO					
19:30	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	19:00~20:00 bion 筋膜リリース KAHO									
20:00											
20:30						NEW 20:20~21:20 bion 自律神経を 整えるYOGA KAHO					
21:00	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							
21:30											
土曜 Weekly Changeレッスン				日曜 Weekly Changeレッスン							
5日 12日 19日 24日				6日 13日 20日 27日							
よくばりビューティYOGA				YOGAリンパ 朝YOGA YOGAリンパ 朝YOGA							
ETSUKO CHIAKI ETSUKO CHIAKI				CHE YURI CHE YURI							
13:30~14:30				10:30~11:30							
YOGA美腸 お腹痩せYOGA YOGA美腸 お腹痩せYOGA				YOGA美腸							
ETSUKO CHIAKI ETSUKO CHIAKI				CHE YURI CHE YURI							
15:00~16:00				12:00~13:00							

期間限定 4月~6月 SPECIAL LESSON

王道
ヨガポーズ

Beauty
YOGA

ほうれい線予防
頭皮
マッサージ