

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2025年5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。
- ・GWのスケジュールは別紙をご覧ください

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



予約サイト

【予約受付開始】4月25日（金）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											
NEW 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		10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット Ishtal		NEW 10:30~11:30 bion 気分爽快 リフレッシュYOGA 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 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	
		NEW 13:30~14:30 bion ウエスト周り 引き締めPILATES 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 よくばり ビューティYOGA 【期間限定プログラム】		13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 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 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	
								16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO		16:30~17:30 富士の溶岩deごろん	
17:00~18:00 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					
								18:00~19:00 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 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					
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		20:20~21:20 bion 自律神経を 整えるYOGA KAHO					
										20:00 DOOR CLOSE	
土曜 Weekly Changeレッスン						日曜 Weekly Changeレッスン					
3日 10日 17日 24日 31日						4日 11日 18日 25日					
よくばりビューティYOGA						気分爽快 リフレッシュ YOGA					
ETSUKO CHIAKI ETSUKO CHIAKI ETSUKO						朝YOGA YOGAリンパ 朝YOGA					
15:00~16:00 美腸YOGA お腹痩せYOGA YOGA美腸 お腹痩せYOGA YOGA美腸						10:30~11:30 CHIE YUFI CHIE YUFI					
ETSUKO CHIAKI ETSUKO CHIAKI ETSUKO						12:00~13:00 全身がえる ボディメイクYOGA					
						YOGA美腸					
						CHIE YUFI CHIE YUFI					

よくばりYOGA

ほろい美平胸
頭皮
マッサージ

憧れの
王道
ヨガポーズ

期間限定 4月~6月 SPECIAL LESS

ほろい美平胸
頭皮
マッサージ

Beauty
YOGA

期間限定 4月~6月 SPECIAL LESSON

憧れの
王道
ヨガポーズ

Beauty
and
YOGA

はるれい 橋野 先生
頭皮
マッサージ