

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2025年6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。

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】5/25(日)22:00~

	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
10:30	NEW 10:30~11:30 bion 股関節を整えるヨガ MIYAKO			NEW 10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE			10:30
11:00		10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI	10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット Ishtal		10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30~11:30 bion YOGA Weekly Change	11:00
11:30							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	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	12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	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	13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00				NEW			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 全身鍛える ボディメイクヨガ CHIE	15:00~16:00 bion YOGA Weekly Change	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI	15:30
16:00							16:00
16:30							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	17:00
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			17:30
18:00							18:00
18:30					18:00~19:00 富士の溶岩deごろん		18:30
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 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
19:30							19:30
20:00							20:00
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	NEW 20:20~21:20 bion 美ボディyoga KAHO			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30

主簿 Weekly Changeレッスン

7日	14日	21日	28日
13:30~14:30 よくばりビューティYOGA ETSUKO	13:30~14:30 よくばりビューティYOGA CHIAKI	13:30~14:30 よくばりビューティYOGA ETSUKO	13:30~14:30 よくばりビューティYOGA CHIAKI
15:00~16:00 YOGA美腸 ETSUKO	15:00~16:00 お腹痩せYOGA CHIAKI	15:00~16:00 YOGA美腸 ETSUKO	15:00~16:00 お腹痩せYOGA CHIAKI

日曜 Weekly Changeレッスン

1日	8日	15日	22日	29日
10:30~11:30 YOGAリンパ CHIE	10:30~11:30 YOGAリンパ ETSUKO	10:30~11:30 bion YOGA YURI	10:30~11:30 bion YOGA YURI	10:30~11:30 YOGAリンパ CHIE
12:00~13:00 YOGA美腸 CHIE	12:00~13:00 YOGA美腸 KAYO	12:00~13:00 YOGA美腸 YURI	12:00~13:00 YOGA美腸 YURI	12:00~13:00 YOGA美腸 CHIE

期間限定 4月~6月 SPECIAL LESSON

美温の
王道
ヨガポーズ

Beauty
and
Beauty

はうれい筋刺激
頭皮
マッサージ