

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2025年7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。

・7/21(祝・月)の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】6/25(水)22:00~



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
10:30	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	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00	NEW 12:00~13:00 bion 夏の汗活！ シェイプアップ YOGA FUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI	NEW 12:00~13:00 bion ウエスト周り 引き締めPILATES Chihito	NEW 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	NEW 12:00~13:00 bion 夏の汗活！ シェイプアップ YOGA	12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	NEW 13:30~14:30 富士の溶岩deごろん	13:30~14:30 bion YOGA リンパ WAKAKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	NEW 13:30~14:30 bion YOGA リラックス	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 ETSUKO	13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
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 YOGA 骨盤調整 SAORI	NEW 15:00~16:00 bion 夏の汗活！ シェイプアップ YOGA CHIE	15:00~16:00 bion YOGA Weekly Change	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30					NEW 16:30~17:30 bion 肩こり首こりスッキリ YOGA MIYAKO	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん	16:30
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
17:30							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	NEW 19:00~20:00 bion YOGA 美腸 YURI	19:00~20:00 bion YOGA 美姿勢 KAHO			
19:30							
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 夏の汗活！ シェイプアップ YOGA KAHO			
21:00							
21:30	土曜 Weekly Changeレッスン						21:30
	5日		12日		19日		26日
13:30~14:30	YOGAリラックス				10:30~11:30	YOGAリンパ	
	ETSUKO CHIAKI ETSUKO CHIAKI				朝YOGA YOGAリンパ 朝YOGA		
	YOGA美腸 お腹痩せYOGA YOGA美腸 お腹痩せYOGA				CHIE YURI CHIE YURI		
	ETSUKO CHIAKI ETSUKO CHIAKI				夏の汗活！シェイプアップYOGA		
	YOGA美腸 お腹痩せYOGA YOGA美腸 お腹痩せYOGA				CHIE YURI CHIE YURI		
	ETSUKO CHIAKI ETSUKO CHIAKI				CHIE YURI CHIE YURI		

SHAPE-UP YOGA

夏
の
汗
活
強
度
MAX
や
つ
た
感
200%

