

# ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2025年8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。
- ・8/11(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



予約サイト

【予約受付開始】7/25(金)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																																			
10:30	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion 股関節を整えるヨガ 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	<b>NEW</b> 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	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	12:00~13:00 bion ウエスト周り 引き締めPILATES 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 夏の汗活! シェイプアップ YOGA																														
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	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	13:30~14:30 bion YOGA リラックス	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 ETSUKO																														
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	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																														
16:30					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																														
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																																
18:00					18:00~19:00 富士の溶岩deごろん																															
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 YOGA 美腸 YURI	19:00~20:00 bion YOGA 美姿勢 KAHO																																
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	20:20~21:20 bion 夏の汗活! シェイプアップ YOGA KAHO																																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="5">土曜 Weekly Changeレッスン</th> <th colspan="5">日曜 Weekly Changeレッスン</th> </tr> <tr> <td>10:30~11:30</td> <td colspan="4">YOGAリラックス</td> <td>10:30~11:30</td> <td colspan="4">リンパ</td> </tr> <tr> <td>12:00~13:00</td> <td colspan="4">夏の汗活!シェイプアップYOGA</td> <td>12:00~13:00</td> <td colspan="4">夏の汗活!シェイプアップYOGA</td> </tr> </table>							土曜 Weekly Changeレッスン					日曜 Weekly Changeレッスン					10:30~11:30	YOGAリラックス				10:30~11:30	リンパ				12:00~13:00	夏の汗活!シェイプアップYOGA				12:00~13:00	夏の汗活!シェイプアップYOGA			
土曜 Weekly Changeレッスン					日曜 Weekly Changeレッスン																															
10:30~11:30	YOGAリラックス				10:30~11:30	リンパ																														
12:00~13:00	夏の汗活!シェイプアップYOGA				12:00~13:00	夏の汗活!シェイプアップYOGA																														

