

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2025年9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

【予約受付開始】8/25(月)22:00~



予約サイト

・9/15(祝・月) 9/23(祝・火)の特別スケジュールは予約サイトにてご確認ください。

	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	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	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 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	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	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					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					18:00~19:00 富士の溶岩deごろん		18:00
18:30							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 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	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					日曜 Weekly Changeレッスン			
6日	13日	20日	27日		7日	14日	21日	28日
13:30~14:30 YOGAリラックス					10:30~11:30 YOGAリンパ 朝YOGA YOGAリンパ 朝YOGA			
ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	ETSUKO		CHIE	YURI	CHIE	YURI
15:00~16:00 YOGA美腸 お腹痩せYOGA YOGA美腸 お腹痩せYOGA					12:00~13:00 夏の汗活!シェイプアップYOGA			
ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	ETSUKO		CHIE	YURI	CHIE	YURI

