

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2025年11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】10/25(土)22:00~



予約サイト

- ・11/3(祝・月) 11/24(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。

	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	NEW 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 ほぐして整える 筋膜ケア ストレッチ Ishtal	NEW 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
11:00						
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion 猫背改善 ストレッチヨガ 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 YOGA 美腸
12:30						
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 ほぐして整える 筋膜ケア YOGA	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 ETSUKO
14:00						
14:30						
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 脂肪燃焼 美シェイプYOGA CHIE	15:00~16:00 bion YOGA Weekly Change	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI
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
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		
18:00						
18:30					18:00~19:00 富士の溶岩deごろん	
19:00				NEW 19:00~20:00 bion アライメントYOGA KAHO	筋膜ケア X YOGA ゆるめて流して整える 10月-12月 ほぐして整える筋膜ケア	
19:30	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 ほぐして整える 筋膜ケア YOGA YURI	19:00~20:00 bion アライメントYOGA KAHO		
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 美ボディyoga KAHO		
21:00						
21:30						

土曜 Weekly Changeレッスン						日曜 Weekly Changeレッスン					
1日	8日	15日	22日	29日		2日	9日	16日	23日	30日	
10:30~11:30	ほぐして整える筋膜ケア YOGA					10:30~11:30	リンパ	朝YOGA	リンパ	朝YOGA	リンパ
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO		CHIE	YURI	CHIE	YURI	CHIE
12:00~13:00	YOGA美腸	お腹痩せYOGA	YOGA美腸	お腹痩せYOGA	YOGA美腸	12:00~13:00	YOGA美腸				
	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO		CHIE	YURI	CHIE	YURI	CHIE