

# ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2026年1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。
- ・レッスン開始までにスタジオへご入室ください。途中入場は致しかねます。
- ・1/12(祝・月)の祝日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】12/25(木)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	<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	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット Ishtal	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion YOGA 美姿勢 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	<b>NEW</b> 12:00~13:00 【期間限定】 bion 開運YOGA FUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion 全身引き締め PILATES Chihiro	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion ヒップアップYOGA WAKAKO	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ CHIE	12:00~13:00 bion YOGA Weekly Change
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	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion 美温活 リンパストレッチ WAKAKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA リラックス	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 ETSUKO
14:00						
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	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion 美メイク &リラックスYOGA CHIE	15:00~16:00 bion YOGA Weekly Change	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SAORI
15:30						
16:00						
16:30					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		
17:30						
18:00						
18:30					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	<b>NEW</b> 19:00~20:00 bion YOGA 美腸 YURI	<b>NEW</b> 19:00~20:00 bion ほぐして整える 筋膜ケアYOGA 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 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			
10日	17日	24日	31日	4日	11日	18日	25日
YOGAリラックス				姿勢改善 ボール ストレッチ	リンパ	姿勢改善 ボール ストレッチ	朝YOGA
CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIE	ETSUKO	CHIE	YURI
13:30~ 14:30				お正月太り 解消YOGA	休講	YOGA美腸	YOGA美腸
CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO	CHIE		CHIE	YURI
15:00~ 16:00							
お腹痩せ YOGA	YOGA美腸	お腹痩せ YOGA	YOGA美腸				
CHIAKI	ETSUKO	CHIAKI	ETSUKO				

