

# 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

- ・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

【予約受付開始】12/25(木)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 DOOR OPEN                        |                                     |                                     |
| 10:00   |                                   |   |  |                                     | 10:00                               |
| 10:30 NEW<br>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     | 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   |                                   |   |  |                                     | 11:00                               |
| 11:30   |                                   |   |  |                                     | 11:30                               |
| 12:00 NEW<br>12:00~13:00 【期間限定】bion 開運YOGA FUMI | 12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI | 12:00~13:00 bion 全身引き締め PILATES Chihiro | 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   |                                   |   |  |                                     | 12:30                               |
| 13:00   |                                   |   |  |                                     | 13:00                               |
| 13:30   |                                   |   |  |                                     | 13:30                               |
| 14:00 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 美温活 リンパストレッチ 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  |
| 14:30   |                                   |   |  |                                     | 14:30                               |
| 15:00   |                                   |   |  |                                     | 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 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    |
| 16:00   |                                   |   |  |                                     | 16:00                               |
| 16:30   |                                   |   |  |                                     | 16:30                               |
| 17:00   |                                   |   |  |                                     | 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                 |                                     | 17:30 16:30~17:30 富士の溶岩deごろん        |
| 18:00   |                                   |   |  |                                     | 18:00                               |
| 18:30   |                                   |   |  |                                     | 18:30                               |
| 19:00   |                                   |   |  |                                     |                                     |
| 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 美腸 YURI                | 19:00~20:00 bion ほぐして整える 筋膜ケア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                   |                                     |                                     |
| 10日   | 17日                               | 24日                                     | 31日                                    | 4日                                  | 11日                                 |
| 13:30~14:30 YOGAリラックス                           |                                   | 10:30~11:30 姿勢改善 ボールストレッチ               |  | 13:30~14:30 姿勢改善 ボールストレッチ           |                                     |
| CHIAKI  | ETSUKO                            | CHIAKI                                  | ETSUKO                                 | CHIE                                | ETSUKO                              |
| 15:00~16:00 お腹痩せYOGA                            | YOGA美腸                            | 12:00~13:00 お腹痩せYOGA                    | YOGA美腸                                 | 12:00~13:00 お腹痩せYOGA                | YOGA美腸                              |
| CHIAKI  | ETSUKO                            | CHIAKI                                  | ETSUKO                                 | CHIE                                | YURI                                |

